生命科學系列經典

潘麟先生講授《心經》

潘 麟 著

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

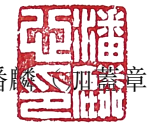
如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。



潘麟（簽名印章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

附圖一：《心經》誕生處——印度靈鷲山講經台

附圖二：印度靈鷲山講經台（俯視）

附圖三：《般若波羅密多心經》經文

附圖四：潘麟先生

前言

2012 年，潘麟先生從印度遊學歸來，積極投身於東方文化的傳播與復興之中。潘麟先生自少年起，即修習諸子百家，勤學不輟，篤學精思，特別是對以中、印文明爲代表的東方文明進行了深入研究和親身實踐。在此基礎上，潘麟先生創造性地提出了生命科學，爲東方文明復興開啟了新思路。

近幾百年來，傳統文化長期被片面地視爲是造成我們國家貧窮落後的根源，而西方文化被奉爲先進文明的代表。改革開放以來，國家的經濟、政治、軍事日益強大，我們對傳統文化、對歷史的理解也進入了一個新階段。我們重新開始重視傳統文化，希望在傳統文化中找到歸屬感、存在感。西方文化固然也很好，但畢竟是舶來品，我們與西方文化之間總是有一種隔閡感、疏離感。在這樣的背景下，全民自覺掀起了一股「傳統文化熱」。然而，長期的疏離使得我們對傳統文化之真諦已經相當陌生了，很多人不知道傳統文化的精髓，雖然有心想學習傳統文化，但面對浩如煙海的百家經典，往往因無明師引導而難窺堂奧。

爲了讓更多的人瞭解傳統文化、熱愛傳統文化、真正走進傳統文化，2014 年至 2018 年，我們先後在全國二十多個城市開展了三十場大型公益講座「覺醒中國・潘麟先生國學公益行——《心經》的智慧」。「國學公益行」開從生命科學角度解讀《心經》之先河，通過對《心經》的講授，讓大眾明白：《心經》是一部生命科學經典，是一份珍貴的生命實踐心得報告，是一座引領人們走向生命覺醒、認識生命真相的智慧寶庫。非獨《心經》是這樣，整個東方文化經典都是如此。

本書即是根據「國學公益行」現場錄音整理而成，集潘麟先生講授《心經》之精粹。由於本書中的各片段不是出於同一場次，針對的聽眾有所不同，疏解的問題也有所不同，故文章在語氣脈絡上可能不一致，但文章秉承的旨趣卻是一以貫之的。另，我們彙編了潘麟先生在不同時期、不同場合發表的論文、專訪十餘篇，作爲本書的附錄，便於讀者進一步瞭解潘麟先生的思想。

本書能夠面世，首先感恩潘麟先生的無私與大愛，先生將自己數十年來潛心研究與身心實踐之智慧結晶通過闡釋《心經》的方式，毫無保留地公佈於眾，惠及無數後人；其次感謝參與書稿整理工作的各位同仁：劉振東、蘆渭君、孫延喜、周立宏、劉建斌、陳明，除了上述人員，還有其他熱心人士的辛勤付出。在此一并致以誠摯的感謝！

潘麟先生簡介

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，教育家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。

長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展；以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》《潘麟先生講授〈心經〉》等，部分著作被譯成英、俄等文字在國外出版，並撰有各類學術論文近百篇。

目錄

般若波羅密多心經 2

第一部分

三調 5
般若 16
波羅密多 39
心經 40
觀 43
自在 47
菩薩 55
行深般若波羅密多時 58
照見五蘊皆空 63
度一切苦厄 66
舍利子 70
色不異空，空不異色 71
色即是空，空即是色 73
受、想、行、識，亦復如是 74
舍利子，是諸法空相 76
不生不滅，不垢不淨，不增不減 78
是故，空中無色，無受、想、行、識 80
無眼、耳、鼻、舌、身、意 84
無色、聲、香、味、觸、法 86
無眼界，乃至無意識界 90
無無明 93
亦無無明盡 95
乃至無老死，亦無老死盡 97
無苦、集、滅、道，無智亦無得 99
以無所得故，菩提薩埵 100
依般若波羅密多故 101
心無罣礙 102
無罣礙故，無有恐怖 103
遠離顛倒夢想，究竟涅槃 105
三世諸佛，依般若波羅密多故 106
得阿耨多羅三藐三菩提 107
故知般若波羅密多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒 108

能除一切苦，真實不虛 109
即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶 110

第二部分

學習東方文化須「過三關」 112
論藝術創作與生命覺醒 114
修行者守則 119
修行者不避殺生（食肉）論 120
爲天地立心 122
論明哲保身 129
東方文化發展現狀及未來路徑的選擇 130
生命科學的過去、現在和未來 134
陽明先生「龍場悟道」究竟悟到了什麼 139
論新（第二）軸心時代 141
論女性在修行中的障礙與優勢 155
從人體科學到生命科學 159
駁吃素論 181
生命科學與新軸心時代 186

般若波羅密多心經

唐 三藏法師 玄奘 奉詔譯

觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受、想、行、識，亦復如是。舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故，空中無色，無受、想、行、識；無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法；無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡；無苦、集、滅、道，無智亦無得。以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙。無罣礙故，無有恐怖。遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅密多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅密多咒，即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

第一部分

三調

——進入《心經》前的準備

《心經》，全稱《般若波羅密多心經》，是六百卷《大般若經》的核心，因其字數最少，含義最深，流傳最廣，故影響也最大。《心經》屬於佛法的一個組成部分，修學佛法對身、心都有一定的要求，佛家稱之爲「三調」，即調整身體、調整呼吸和調整心理。「三調」是一切養生之本，也是一切佛法修行之源。

一、調身

「調整身體」簡稱「調身」。我們學習《心經》類東方文化經典，不是等學完以後再去修行，而是在學習的此時此刻就開始修行，一邊學，一邊修行，學習的過程就是修行的過程。我們要想很好地進入修行狀態，必須要做到調身。調身是最基本的修行，修行就從調身開始。

（一）調身的基本姿勢：盤坐、跪坐、端坐

1.盤坐

盤坐（又稱「打坐」）是隨著佛法從古印度傳至中國的。在佛法未誕生之前，盤坐在印度就已流傳了幾千年。近年來，考古學家從印度一座廢棄的城堡中挖掘出了很多陶罐，其中一個陶罐上清晰地畫了一個盤腿坐著的神。經鑒定，這些陶罐已經有五千年至七千年的歷史了，這就證明盤坐這種姿勢在印度至少已有五千年至七千年的歷史。印度人都喜歡盤坐，自古至今，從平民百姓的日常生活乃至聖雄甘地接見外賓，都是用盤坐的姿勢，故盤坐被印度視爲「國坐」。

（1）盤坐的分類

根據腿的姿勢的不同，盤坐可分爲三種：第一種是自然盤坐（又名散盤坐），上身挺直，雙腿交叉，兩腳放置於大腿下方；第二種是單盤坐（又名半跏趺坐），要領與第一種相似，但一隻腳放在另一條腿上面；第三種是雙盤坐（又名跏趺坐），兩腳交叉分別放置於另一條腿上。手可以隨意放。

自然盤坐

單盤坐

雙盤坐

盤坐需循序漸進，由自然盤坐開始，逐步適應後過渡至單盤坐再至雙盤坐。時間因人而異，有人要一個

月，有人要三五個月，甚至一兩年。個別天生關節韌帶柔軟的人開始就能雙盤坐，但絕大多數人還是要逐步進行。但我們不提倡雙盤坐，哪怕你會，也不要用雙盤坐。雙盤坐對絕大多數人來說百害而無一利。因爲說實話，雙盤坐帶有相當大的虛榮和表演的成分，對修行有害而無益。有些人會雙盤坐以後，就開始到處顯擺，一盤盤半天，顯得自己很有道行。切記，你是在修法，不是在修腿。你腿盤得再好，也衹能證明你的雜技功夫還不錯，衹能證明你的膝關節還比較鬆，除此之外什麼都證明不了。修行要打開的是你的心性，而不是你的膝關節。要比就比誰的心性高、誰的禪修工夫好、誰的道德水平高，而不是比誰的身體軟、誰的膝關節松、誰的雙盤更標準、時間更久。比這些毫無意義。你雙盤盤得再好，最多成爲一個雜技大師，而不是一個修行大成就者。一定要弄清楚你在追求什麼。因此，你不要與自己比雙盤，更不要與別人比雙盤。我十幾歲時就會雙盤了，現在我的雙盤功夫也很好，但我打坐時是不用雙盤的，不是因爲我不能，而是因爲我不覺得這有什麼價值和意義。因此，平時打坐時用散盤、單盤就不錯了，最高到單盤就行了。

⑵盤坐的要點

盤坐時有一個要點：脊柱永遠要挺直，背後最好永遠有枕頭可以靠，永遠不要懸空打坐（背後什麼都沒有）。因爲懸空打坐有兩大缺點：第一，對身體不好。從解剖學上來講，懸空打坐時，人整個上半身的重量都是壓在腰椎上的，而人的腰椎這個部位非常脆弱，懸空打坐會給腰帶來巨大的壓力，特別是打坐時人的腰是挺著的，力量就更加集中到了腰部，懸空打坐坐上半小時後，你的腰就會受不了，長期下去，中老年時你的腰會很容易出問題，比如腰椎附近容易出現腰肌勞損。第二，難以放鬆入定。因爲你的身體懸空著，這會讓你的精神緊張，無法放鬆精神，精神放鬆不下來就會影響入定。有時候你稍微一入定，就會發現自己的姿勢變形了，就趕緊打起精神來挺一挺腰，糾正自己的坐姿。久而久之，打坐的過程就變成了不斷調整自己上半身坐姿的過程，從而嚴重影響修行。怎樣避免這兩大缺點？一招就解決了——打坐時背後靠一個枕頭。背後一靠枕頭，腰就挺起來了。打坐時要盡最大限度具備這個條件，除非實在是沒條件，偶爾憑空打坐一下。

打坐的時候，坐的地方必須永遠是平的——坐的地方前、後、左、右必須是平的，打坐墊的四個角必須在同一條水平線上，打坐時絕對不要在臀部下墊東西。打坐時在臀部下墊東西是極度愚蠢的行爲！再強調一遍：凡是打坐時在臀部下墊東西，絕對是修行的外行人做的事。不知從何時起，流傳著一個謠言：打坐時在臀部下墊個東西，這樣人就能舒服一些。事實上，恰好相反，打坐時臀部下墊的東西越多、越厚，坐得越不舒服，因爲它破壞了人體的平衡，更爲嚴重的是，久而久之會讓人的脊柱變形、髖關節變形。這是對身體極度有害的行爲。而且衹要臀部下墊了東西，人就永遠坐不直。因此，這是一個不容許商量的結論。淘寶上有很多賣打坐墊的店，絕大多數店都會給打坐墊附加一塊像磚頭一樣的小墊子，專門用來墊臀部——這完全是非禪修者設計出來的一個給禪修者用的外行產品。萬一你從淘寶上買了這樣的產品，附加的墊子永遠不要用。

⑶盤坐的好處

中國文明從誕生開始就很成熟，這在世界文化史上是比較罕見的，有點像傳說中道家創始人老子出生的故事：老子的母親懷孕了八十年才生下老子，所以老子一生下來就八十歲了，鬍子都花白了，故被當時之人稱爲「老子」。這肯定是一個傳說，但這個傳說有著極強的象徵意義，象徵著中國文明文化的誕生就像老人一樣成熟。

印度文明與中國文明一樣，也是一個極度早熟的文明。印度文明從一開始就發現，在所有的養生方法中，盤坐是最好的。盤坐時，人體形成兩個三角形：一個三角形是平面的——兩個膝蓋與臀部之間構成一個平面

三角形；另一個三角形是立體的——兩個膝蓋與頭部之間構成一個立體三角形。三角形在立體幾何學中是最穩定的一種結構，所以盤坐時，身體就像一座山立在那裡一樣，不可動搖。衹要身體穩定，心就會慢慢地安定下來。要想心安，首先身安；要想心定，首先身定。身靜是心靜的前提，身安是心安的前提。

浮躁已經成了這個時代的流行病。在時代的裹挾下，人們不管是被動的還是主動的，都或多或少地身心浮躁，甚至產生了惡性循環：越浮越躁，越躁越浮。在這個時代，靜心是極爲困難的事情。如何讓我們整個身心迅速寧靜下來呢？這是個相當大的問題。

盤坐是克服浮躁極好的辦法。與別的坐姿相比較而言，盤坐有什麼優點？爲何修行人一生都愛盤坐？如果把人比喻爲樹，上半身是樹冠，腰腿則是這棵樹的樹根，根深才能葉茂。同理，中醫說人老腿腳先老，若能保持腰腿健康，就能保持身體自然健康長壽。跑步、散步、游泳等都是保持腰腿健康的有效方法，但都不如盤坐對腰腿的鍛煉效果來得徹底。

國學大師南懷瑾先生一生堅持盤坐，腰腿一直都很健康，九十五歲時走起路來依然健步如飛。有很多人說自己老了，走不動了，其實老了不等於走不動了。修行人是老而不衰的，當然前提是做到腰腿不衰。

從盤坐開始，把心收回來，通過身體的穩定來創造心靈的穩定，在心靈的穩定中重新感受、思考自己過往的一切，給自己一次脫胎換骨的機會。所有佛法的核心和終極目的都是爲了「了生脫死」或「解脫生死」。根據修行的深淺，「了生脫死」有層次上的差別，最低限度要能夠做到自控生死，就是想生就生，想死就死。常人經常想生不能生，想死死不掉，比如得了重病，癱瘓在床上，三五年死不掉，苟延殘喘，生不如死，把死視作「一種解脫」。而南懷瑾先生顯然做到了生死自在，他說「我打坐一下」，一坐就走了，這就是自控生死。修行人做到自控生死的外在姿勢之一就是盤坐，去世時無疾而終，在人世間的使命、責任完成了，就走了，這就叫生死自在。

盤坐著離世是生死自在的最低層次，比這高一點的層次是站著走。站著，眼一閉，半天不說話，別人走近一看，發現他已經「走」了。隋煬帝大業二年（606 年），禪宗三祖僧璨就是站著走的。有一天，三祖僧璨在天柱山（現安徽省境內）給四方受眾講法，當眾宣佈：「世人都把坐著入滅看得很重，認爲這樣的走法稀有難得，我則不然，我今天要站著走，以示生死自由。」話音剛落，他就近用手攀著樹枝，奄然而化，如此來去自如。又如唐朝的比丘尼玄機大師問哥哥兼師父永嘉大師：「自古以來，大修行人臨終往生，有哪些瑞相？」永嘉答後，玄機追問：「除了天樂盈空、異香滿室、坐化、立化、吉祥臥化等，還有哪些瑞相？」永嘉答：「未曾聞。」玄機說：「以後我往生時，與以往大德們一定會有不同之處。」果然，玄機終以倒立而化，推之不倒。永嘉大師爲其作「半句偈」：「生也顛倒，死也顛倒。」誦罷，玄機大師乃仆倒。

這些都有史可考。還有一個禪師是盤腿坐著走的，但走了以後，弟子們哭得如喪考妣，越哭越傷心，越哭聲音越大。禪師便又回來說：「哭啥呀？哎呀！我等了你們幾個時辰，想著你們哭一會兒就完了嘛，你們哭個不停。我不是一直跟你們講生死無常，你們以爲我真死了嗎？常人走了纔叫死，我這是涅槃，從這個有限的身體進入無限的永恆之中。凡人悲傷是因爲不能自控生死，不能控制自己的去處，在六道中輪迴。我又不進六道輪迴，你們有什麼可哭的？應該高興才對，給師父笑一個！好了，我走了！」這回他真走了。這就叫生死自在。

坐脫立亡，這也是檢驗一個人修行是否有所成就的最低標準。因此盤坐是一生要做的事情，要將盤坐養成一種生活習慣。

⑷盤坐是佛家修行的基礎

解脫是整個古老的印度文明的終極追求。印度所有的哲學、宗教、修行，目的都是從不同角度探索同一

個問題，即如何解脫。印度的文學、美學、藝術、詩歌、風土民情等，皆是從不同的角度圍繞著解脫進行，佛教的誕生也是圍繞著解脫而來。中國文化也追求終極解脫，但沒有印度那麼強烈。儒家文化圍繞的是「道德」二字，由於儒家文化是中國文化的主流，故也可以說，中國文化，包括哲學、宗教、風土民情等都是圍繞著「道德」展開的。

印度人認爲，要想離苦得樂，獲得解脫和覺醒，苦行是最佳方式。受到這個觀念的影響，印度形成了歷史悠久的苦行傳統。印度的苦行傳統與印度文化是同時誕生的，在其最鼎盛時期，苦行僧佔印度人口的比例高達 6%。即使是現在，印度的苦行僧也有四百萬至五百萬人，約佔全國人口的 0.5%，其中女性約佔 10%。苦行在印度形成了一種風尚，一直流傳至今。

释迦牟尼也接受了“要想解脱，必须苦行”的思想，曾希望以苦行获得生命的觉醒和解脱。释迦牟尼在刚出家时，拜当时最有代表性的苦行大师为师，修了六年传统苦行，并将苦行做到了极致，一天只吃一粒小麦，喝一滴水。印度有释迦牟尼的苦行浮雕像，看起来就像一副完整骨架外面披着一张人皮，可见其刻苦程度。释迦牟尼最后發現，苦行不能使人觉醒和解脱，于是放弃了苦行，下山寻找新的解脱之路。释迦牟尼因六年苦行而身体虚弱，在过尼连禅河时正遇上发洪水，挣扎上岸后筋疲力尽，靠在古树下休息。这时走过来一位牧羊女，带着熬好的乳糜[1]準備供養樹神。那個時代，印度信奉一種原始宗教，信仰神靈，如信仰山神、水神、樹神。祭拜樹神時，他們會將肉丁加牛奶一起熬成乳糜。牧羊女看到骨瘦如柴的釋迦牟尼坐在樹下，以爲樹神顯靈，趕緊用一罐乳糜供養他。釋迦牟尼六年沒怎麼吃過飯，飢餓之下一口氣把一大罐美味的乳糜吃完了。之後，釋迦牟尼不僅恢復了體力，神志也清醒了，他來到一棵畢缽羅樹（後世稱菩提樹）下，發大誓願：「我今若不證無上大菩提，寧可碎此身，終不起此坐。」他就是在這棵樹下打坐時獲得了大徹大悟。當時，釋迦牟尼的坐姿就是盤坐。

釋迦牟尼成佛以後開始對眾生講法，把證悟到的宇宙真理和生命真相告訴世人，反覆叮囑弟子要通過盤坐來進行禪修。盤坐在佛家被釋迦牟尼定爲入門的基本功，貫穿從凡夫到成佛的全過程。後來，盤坐和禪修就緊密結合起來了，被世人稱爲「禪坐」，故盤坐也是佛家的修行傳統。據史書記載，佛法在東漢明帝永平十年（西元 67 年）傳入中國，至宋朝一千多年間，傳遍中國，當時有一句話叫「家家彌陀佛，戶戶觀世音」（家家頌念阿彌陀佛，戶戶禮拜觀音菩薩）。佛法在中國呈流行鼎盛之狀，而盤坐也隨著佛法的弘傳，進入了尋常百姓家。

⑸緩解盤坐中疼痛的辦法

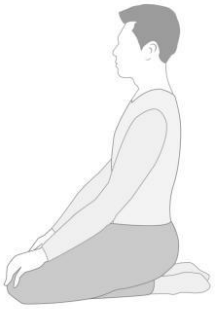
對初學者來說，盤坐不久就會腰酸背痛，而且每個人疼痛的部位不一樣。按照中醫的觀點，通則不痛，痛則不通，哪裡痛就說明哪裡氣血不通。有些人可能三五天就氣血通暢了，不痛了，有些人可能需要幾年。小痛就忍著，小痛的時候切記不要亂動，動只會更痛，調整好姿勢忍著，實在是忍無可忍時再把腿伸開放鬆。對於大痛有兩種解決辦法：一種辦法是把雙腿慢慢伸開放鬆，等疼痛過去了，再把腿收回來盤坐；另一種辦法是由盤坐改成跪坐或端坐。

2.跪坐

中國上古無桌椅，古人主要的坐具是筵和席。《詩經》中就有「肆筵設席」的說法。筵和席是用竹篾、葦草等編織的方片物，區別在於筵長席短，筵粗糙一些，席精細一些，稱著地鋪設者爲筵，鋪在筵上者爲席。

[1] 一說爲鹿乳。（王㐨：《西域藝術史》，昆明：雲南出版集團公司、雲南人民出版社，2006 年，第 159 頁。）

[1]古人常席地而坐，正常情況下的坐姿是兩膝著地，臀部壓在雙腳後跟上，上身端直，目不斜視，雙手規矩地放於膝上，這就是「坐」，又稱「跪坐」[2]「正坐」「安坐」。在坐姿的基礎上，把臀部抬起，腰部挺直，使大腿同上身成一條直線，兩膝仍然貼在席上，稱爲「跽」，又叫「長跽」「長跪」。有些學者認爲「跽坐」[3]就是「危坐」[4]，是與「安坐」相對應的概念。[5][6]《釋名・釋姿容》載：「跽，忌也，見所敬忌，不敢自安也。」「跪，危也。兩膝隱地，體危也。」在環境安定的情況下，「跽危而坐安」的情形還不太明顯，但在運動如乘馬車的情況下，「跽危」而「坐安」的區別就顯現出來了——在縱馬馳車時，安坐姿態要比跽坐安全得多，故將「跽坐」稱爲「危坐」，不僅是合乎情理的，而且也是符合古意的。[7]



跪坐（正坐、安坐）

因此，在盤坐和胡坐尚未傳到中國時，中國人主要是跪坐的，跪坐從上古時期一直流傳到漢唐。比如孔子講學的時候，都是跪坐著講學，弟子也都是跪坐著聽課；漢武帝上朝就是跪坐在龍案後面的[8]，其周圍的文武大臣也都是跪坐著議論朝政；《三國演義》中的曹操與劉備也是跪坐著，一邊青梅煮酒，一邊指點江山、評論天下英雄豪傑。

---

[1] 參見澹台卓爾：《椅子「改變」中國》，北京：中國國際廣播出版社，2009 年 4 月，第 4 頁。

[2] 跪坐有兩種方式：一種是上身保持直立，雙膝雙腿雙腳並緊，臀部坐於小腿上，叫並膝坐；另一種是雙膝、雙腳打開，臀部坐於兩腿之間的地面上，叫開膝坐。

[3] 某些權威工具書和文博考古類的圖書、展覽，常常把席地而坐時的正常坐姿「正坐」誤爲「跽坐」。

《大辭典》載：「跽：長跪。兩膝著地，上腿和上身挺直而跪。」《辭海・語辭分冊》載：「跽：長跪。雙膝著地，上身挺直。」

王鳳陽先生在《古辭辨》中指出：「『跽』的姿態同現代漢語中『跪』的姿態一樣。在上述『坐』的姿態的基礎上，把臀部抬起，腰部挺直，使大腿同上身成一條直線，兩膝仍然貼在席上，這就是『跽』。在表示注意或重視等等的時候往往這樣。……『長跽』是古代的習慣語，跽的時候比坐身體增高，所以叫『長跽』。」

楊泓先生在《說坐、跽和跂坐》一文中指出「原來那時人們席地起居，坐姿乃是雙膝屈而接地，臀股貼坐於雙足跟上。跪，則是雙膝接地，但臀股與雙足跟保持有一定距離。衹有當臀股不著於腳跟，而且挺身直腰，才稱『跽』，或謂之爲『長跪』。」

具體地說，雙膝屈而接地，臀股貼坐於雙足跟上，稱坐、跪坐、正坐等。同樣雙膝屈而接地，臀股與雙足跟保持有一定距離即夾角小於 90°，爲跪。衹有雙膝屈而接地，臀股與雙足跟保持有一定距離且夾角等於 90° 時，才叫跽、長跽或長跪。

秦漢時期，「跽坐」使用的場合大致有三：一是某人對另一人表敬時；二是某人應付突發狀況時；三是馭手策馬時。（參見張維慎：《談「跽坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 53、54 頁。）

[4] 《史記・日者列傳》：『獵纓正襟危坐。』危，高聳，引申爲端正。」這裡釋「危」爲「高聳」，是指上身「高聳」，也就是「長跪」或「長跽」，道出了「危坐」的真實內涵。（張維慎：《談「跽坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 58 頁。）

[5] 參見張維慎：《談「跽坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 53 頁。

[6] 參見倪方六：《古人怎麼「坐」才叫「坐有坐相」》，新湘評論，2015 年 04 期。

[7] 參見張維慎：《談「跽坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 57 頁。

[8] 漢朝以前，皇帝是跪坐在朝堂之上的；漢朝以後，尤其到了唐朝晚期，椅子登上了大雅之堂，皇帝的御座從席、大床、榻等變成了椅子，即龍椅，一直延續到清朝。（參見澹台卓爾：《椅子「改變」中國》，北京：中國國際廣播出版社，2009 年 4 月，第 80—86 頁。）

現代人坐的椅子最初叫「胡床」（即簡便坐具摺疊凳，俗稱「馬紮子」）。據尚秉和考證：「胡床，今名馬架，亦名麻榨。因以麻繩連綴木上，可合可張，取攜最便，故出門者恆攜之。……蓋胡床中綴一繩，用則張之，不用則合，或佩於鞍馬，或掛於車轅，且可掛於壁。」暨遠志收集了各種胡床的圖像，進一步證實胡床的多種用途，並且指出這一靈活移動的特徵，非本土所有，而是「源出於古代埃及、西亞」，故而前面冠以「胡」字。[1]坐胡床的姿勢與現代人的常規坐法極爲相似，古人稱之爲「胡坐」或「垂足坐」，即臀關節與膝關節處各作 90 度上下之曲折，由坐具在臀下支撐全身重量的坐姿。有記載的最早「垂足坐」的名人是東漢皇帝劉宏（靈帝），司馬彪《後漢書・五行志一》記載：「靈帝好胡服、胡帳、胡床、胡坐、胡飯、胡空侯、胡笛、胡舞，京都貴戚皆競爲之，此服妖也。」。靈帝生活於東漢末年，約 168—188 年在位，可知這種胡式坐具約在西元二世紀末時傳入中原地區。至西晉末年，八王之亂引發五胡亂華之後，胡風勁吹，遊牧民族文化對漢文化的衝擊相當劇烈，傳統的禮儀制度也不能倖免，從而爲胡床的普及提供了可能性。此處的「胡坐」，指的應當就是垂腳踞坐，爲對稱起見并用一系列「胡×」，並定性爲「服妖」，可見在正統儒者心目中何等拒斥。《南史・侯景傳》載，梁末侯景篡位後，「床上常設胡床及荃蹄，著靴垂腳坐。」[2][3]到了隋代，隋煬帝楊廣忌諱胡人，開展「去胡運動」，凡沾「胡」字的名稱一律改掉。《貞觀政要》記曰：「煬帝性好猜防，專信邪道，大忌胡人。乃至謂胡床爲交床，胡瓜爲黃瓜，築長城以避胡。」隋煬帝有鮮卑血統卻尤爲忌諱胡人，因胡床兩足相交，遂改名交床。宋代程大昌在《演繁錄》中也說到「今之交床，制本自虜來，始名胡床。隋以讖有胡，改名交床。」[4]在交床基礎上，唐玄宗李隆基的隨從還製造出了專供其出遊巡幸時坐的「逍遙座」。此後，交床不斷改革，慢慢設計出了靠背、扶手，這便可以「倚」了，於是「椅子」[5]出現了，交床也因此改名「交椅」。到了唐朝中期，隨著椅子的流行，坐在椅子上、雙腿垂直下來的端坐（垂足坐）越來越風行，跪坐開始逐漸退出歷史舞台，直到宋朝，跪坐的正統坐姿地位完全被端坐（垂足坐）所取代。[6][7][8][9]跪坐在退出中國的歷史舞台之前，就已經流傳到了日本，並在日本保留至今。[10]

---

[1] 顧濤：《魏晉以降的禮俗與觀念變遷——從〈北齊校書圖〉中的坐姿說起》，《藝術學研究》，2022 年第 4 期，第 15—16 頁。

[2] 參見張妍：《中國古代服裝形制與坐姿及坐具的關係研究》，《絲綢》，2016 年 7 月，第 53 卷第 7 期，第 77 頁。

[3] 參見朱大渭：《中古漢人由跪坐到垂腳高坐》，《中國史研究》，1994 年第 4 期，第 107 頁。

[4] 參見黃清敏：《正史中的胡床及其變遷》，湖北民族學院學報（哲學社會科學版），第 2010 年第 5 期，第 28 卷，第 84 頁。

[5] 椅子的名稱見於唐代，而椅子的起源卻可追溯到東漢末傳入中原的胡床。魏晉南北朝時期雖有椅子的形象出現，但椅子的稱謂還未出現，因此統稱爲「胡床」。（張妍：《中國古代服裝形制與坐姿及坐具的關係研究》，《絲綢》，2016 年 7 月，第 53 卷第 7 期，第 76 頁。）

[6] 參見倪方六：《古人怎麼「坐」才叫「坐有坐相」》，新湘評論，2015 年 04 期。

[7] 參見顧濤：《魏晉以降的禮俗與觀念變遷——從〈北齊校書圖〉中的坐姿說起》，《藝術學研究》，2022 年第 4 期，第 23 頁。

[8] 還有些學者認爲，胡坐與道教的打坐、佛教的禪坐類似。西晉末年，由於匈奴、鮮卑、羯、氐、羌等五個少數民族內遷，導致五胡亂華，中國出現了南北對峙的南北朝時期。這一時期，也是民族大融合時期，少數民族的胡坐也借此機會取得了與跪坐幾乎同等的地位。因爲少數民族的皇帝小時候沒練過跪坐，坐不久，故還是沿用了自己的胡坐，中國逐漸出現了跪坐與胡坐都是正統坐姿的二元坐禮體制。（參見澹台卓爾：《椅子「改變」中國》，北京：中國國際廣播出版社，2009 年 4 月，第 96—102 頁。）

[9] 李濟在《跪坐、蹲居與箕踞——殷墟石刻研究之一》一文中，把人類放置身體的方法（除直立式外）分爲四個階段：第一階段是坐地，即以臀部承受全身重量，下肢的放置無定，如猿猴的坐法及人的箕踞等；第二階段是蹲踞，即以兩足承受全身重量，下肢屈折，以膝向下而不著地；第三階段是跪坐，即以兩小腿及兩腳承受全身重量，膝向前，臀部在腳上；第四階段是高坐，臀關節與膝關節處各作 90° 上下屈折，由坐具在下支持全身重量。

李濟指出「跪坐」代表了華夏早期文明的一個時代，這一時代的整體轉型在魏晉南北朝以後，其標誌便是「跪坐」的被遺棄。李先生說：「跪坐卻是尚鬼的商朝統治階級的起居法，並演習成了一種供奉祖先、祭祀神天，以及招待賓客的禮貌。周朝人商化後，加以光大，發揚成了『禮』的系統，而奠定三千年來中國禮教文化的基礎。這一系統的核心，在它的前半期，應以跪坐爲它的『染色體』；但到了南北朝以後，就變質了。跪坐習慣在中國日常生活中的放棄，大概起源於胡床之輸入，以及東來佛教僧徒跏趺的影響；但是全部的遺忘，卻是交椅流行以後的事。兩漢時代，這一習慣，雖已開始動搖，但大體尚保持著。」

將「跪坐」視爲周代禮教文化的「染色體」，是李濟長期浸婬於早期中國研究而提出的一項卓識，這一特徵「開始動搖」，在兩漢以後；漸趨「變質」，要到南北朝以後；而「全部的遺忘」，則要晚到唐宋時期交椅流行以後。由此，「高坐」取代了「跪坐」，成爲一個新時代在起居法上的標誌。如果取其標誌性特徵，那麼秦漢以前可稱之爲「跪坐時代」，唐宋以後可稱之爲「桌椅時代」。李濟說跪坐時代的開始落幕「大概起源於胡床之輸入」，清人王鳴盛即曾指出「漢末三國坐始有胡床」，楊泓進而考證「胡床傳入中國，大約是在東漢末年」，「在魏晉南北朝時期其使用範圍相當廣泛，幾乎在社會生活的各種場合都可以尋到它的蹤影」。經過漢魏，到兩晉，到南北朝，胡床的使用已堂而皇之地進入了皇室文士的日常生活，留存至今的《北齊校書圖》中，胡床之進入北齊尚書省，即是明證。可見，胡床的出現確實是「跪坐時代」謝幕的一股重要的推助力。

李濟還認爲，跪坐被遺棄同樣受到「東來佛教僧徒跏趺的影響」，此說恐欠妥。朱大渭補充說：「魏晉南北朝佛教大發展，佛教徒結跏趺和垂腳坐，

3.端坐

印度的盤坐隨著佛教沿著絲綢之路傳到中國後，被中國的儒家所吸收，故儒家的靜態之修分爲三種：跪坐、端坐（垂足坐）和盤坐。在椅子傳入中原之前，儒家喜歡跪坐，盤坐比較少；有了椅子後，儒家喜歡端坐，尤其到了宋明儒學時期，儒家講究靜坐——靜靜地端坐在椅子上，兩腳踏地，膝蓋成 90 度，脊背挺直，不靠椅背，兩手放在大腿上或膝蓋上。這就是儒家的靜坐之道。儒家的靜坐是有傳承的，比如朱熹就得到了他的先生的靜坐之傳承。朱熹的先生特別喜歡靜坐，沒事就把房門關上，端坐在椅子上，閉目靜思，一靜思就是一晚上或一上午。但總體而言，儒家閉門靜坐的比重是很小的，最多佔一二成，在很多人那裡連一成都不到，因爲儒家的特點是「行」佔八九成，「修」佔一二成，故儒家更注重把學問與思想貫徹於日常衣食住行、行站坐臥之中，即「知行合一」。

古人在讀書的時候，要焚香、沐浴、端坐，然後才慢慢地把書打開。若旁人有急事相喊，讀者在聽到呼聲後，至少要用三秒把書慢慢合上、小心收好後，才趕緊出去，再緊急也不能把書隨便一扔，這是不可以的。我們現在不講究這些形式了，但這些形式背後的精神要傳承下來。這些形式的背後是對聖學（聖人之學）的敬畏之心。把書隨便一扔，會破壞我們心中聖學的莊嚴性和神聖性。我們不提倡古人的這些形式，但我們極力提倡古人對待經典的這種精神——永遠保持心中聖學的莊嚴性與神聖性。這種對聖學的敬畏之心是要培養出來的，是要真實地生發出來的，若沒有這種敬畏之心，無論是於己還是於人，肯定會出問題。千萬不要小看這一點！現代人對聖人、對聖學，普遍有一種輕慢之心，缺少教養，肆無忌憚，其嚴重性已到了無以復加的程度。現在很多人在學習經典的時候，把經典和普通的書一樣對待，學習時吊兒郎當，嘻嘻哈哈，打情罵俏，沒有一點規矩，坐沒坐相，站沒站相，把書亂翻亂放，一邊吃東西一邊讀經典，隨口解釋經典，隨意亂評論經典……諸般丑態不是偶爾發生，而是在在處處。這是不可以的！不要以爲這是小事！每一件事單獨看都是小事，但點點滴滴彙集在一起就是大事了，而且是非常大的事。這些現象的背後是對學統和道統連最起碼的敬重之心都沒有。我們不是不可以解釋經典或闡述自己的看法，但這一切要建立在規矩之上，「沒有規矩，不成方圓」。在嚴肅、慎重、有規有矩的前提下，可以對經典進行合理化的討論，一旦離開了一系列嚴格的規矩，所謂的討論就變成了對經典放肆的品頭論足，一群人七嘴八舌，十八口子亂當家，這是對經典的輕慢和冒犯。經典的權威性不容冒犯！經典的神聖性不容輕慢！以這樣的心來學習經典，何談走進經典？何談傳承？

二、調息

「調息」是「調整呼吸」的簡稱。在佛法中，印度傳統的呼吸方法就有一百多種，這裡不詳細展開，只講一個基礎的呼吸方法，就是深和長。「深」是把氣吸滿了，呼盡了；「長」是慢慢地吸、慢慢地呼，在自己可承受的範圍內，盡可能將呼吸的時間延長。

在我國寺院中廣泛流傳。」「結跏趺和垂腳坐，加之胡床踞坐的流行，清談名士和隱者們遺棄禮俗跪坐，各少數民族箕踞坐對漢人的影響，儘管魏晉南北朝漢人在莊嚴場合跪坐基本上仍佔主流，但漢人由跪坐向垂腳坐發展，已是一股無法抗拒的潮流。」

朱大渭试图将佛教传入中国的两种坐姿——结跏趺坐和踞坐（也称“胡坐”）而食，共同作为席地跪坐时代逐渐消隐的影响源。其实，冲击跪坐的并不是“跏趺”，而恰恰是遭到范泰激烈反对的“踞坐”，踞坐与胡床的传入彼此联手，构成了对“跪坐”这一“染色体”的致命冲击。（参见张维慎：《谈“跽坐俑”及其相关问题》，《文博》，2020 年第 2 期，第 53 页。顾涛：《魏晋以降的礼俗与观念变迁——从〈北齐校书图〉中的坐姿说起》，《艺术学研究》，2022 年第 4 期，第 19、20、22 页。）

[10] 參見楊泓：《古物的聲音·古人的生活日常與文化》，北京：商務印書館，2018 年 6 月，第 29—35 頁。

呼吸與我們的心情息息相關，有什麼樣的心情就有什麼樣的呼吸。一個人憤怒的時候，他的呼吸是粗重的；一個人緊張的時候，他的呼吸是急促的；一個人突然受到驚嚇的時候，他的呼吸是停止的，一個人寧靜的時候，他的呼吸是深長的。我們可以通過有意識地調整呼吸的方式，營造一個寧靜的心靈環境。這是除了調整姿勢之外，通過調整呼吸來再次強化、創造良好心境的方法。

沒有良好的心境，即在我們的身心還未準備好的時候，是無法走進《心經》的。即使匆匆忙忙走進《心經》，也不會有收穫。學習任何一門學問、一種技術，都要有充分的準備，學習佛經更是如此。準備得越充分，收穫才能越大。所謂的三調，就是將我們的身心調整到良好的狀態以走進《心經》。

三、調心

三調中，調心最爲重要，心如果調不到位，整個人就無法調整到位。

（一）調心的要點：收回來，跟上來

調心是三調中最主要的。人之所以爲人，就是因爲人有一顆心。這顆心是最難降服的，所有的快樂痛苦都源於心。最好的調心方法是研讀經典，長期大量地閱讀佛經等聖賢經典，包括儒家的四書五經，道家的《道德經》《南華經》，以及西方的《聖經》等。這些經典是歷代聖賢智慧的結晶，深入閱讀下去，讀久了，心態就會改變，三觀也會跟著改變，漸漸地，就把心態調整到了正確的軌道上。我們現在的思維、感受、情緒、狀態都走在歧路上，要想把精神、心態調到健康的軌道上，儒家、佛家、道家乃至於西方的基督文化，這些著名或有代表性的文明體系、智慧體系都非常有效，能把我們調整到健康和光明的狀態。

學習佛法就要對佛家大的經典，如《金剛經》《法華經》《楞嚴經》《涅槃經》《心經》等，進行深入地、反覆地、長期地閱讀。古代沒有香水，女性想讓自己變得香一點，就用有香味的東西去熏衣服，熏久了衣服上就沾染了香味，熏得越久香味越濃，也越持久，這叫「熏衣」或者「香熏衣」。借用「熏」字，佛家有「熏修」的說法，「熏」指的是思想的轉變、境界的轉變、狀態的轉變。轉變不是一蹴而就的，「冰凍三尺，非一日之寒」，要長期持續深入經典，這個過程就叫「熏修」。日積月纍，這些智慧就會一點一滴地熏染內化到我們的身心之中。慢慢地，我們的言談舉止中就有了聖賢的氣象、智慧和高度。這是個很緩慢的過程，需要十年八年才能做到，這個過程就叫調心。

調心的要點是把心收回來，跟上來。衹有收回來，才能跟上來。不僅是念頭，還要做到集中全部精力，老師講到哪裡，身心就跟到哪裡。跟上來，是爲了和老師在思想和身心上同步，同步是爲了同頻，同頻是爲了共振。與老師的思維、心靈、精神、理解同頻，與老師的生命狀態、境界同頻。越同頻，共振度就越高。如此，通過共振就可以把身心兩方面振通，從而達到祛病健身的效果。

佛法與中醫在疾病觀上都認爲：哪裡不通，氣血就會瘀積在哪裡，瘀積久了就會產生各種各樣的疾病。中醫發明瞭很多種方法，如針灸、按摩、點穴、刮痧、中藥等，這些都是爲了把不通的氣血、經絡疏通。除了這些常規方法之外，有沒有更好的疏通氣血、經絡的方法？佛法的回答是：「有的。這個更好的方法就是同頻共振」。對方如果是一個大修行人，當我們的整個身心和修行人的身心越來越同步的時候，就會越來越同頻，引發共振，這種共振就會把不通的氣血、經絡振通。

我們在全國很多地方講授《心經》，一般是講兩三天。在這兩三天內，聽課的人幾乎都會不同程度地出現脫胎換骨的反應。相當多的慢性病、疑難雜癥、亞健康問題，都能得到較大的改善，乃至痊癒。爲何會有

這麼好的改善身體、祛病健身的效果呢？因爲學員、《心經》和我之間做到了同頻共振，他們全身心地跟上來，全身心地投入，才發生了巨大的變化。

同頻共振不僅能改善身體，還能改善心靈。尤其在這個瞬息萬變的社會中，各種各樣的心結像垃圾一樣瘀積在我們的心靈深處，我們把這叫「心靈的垃圾」，或者叫「精神的垃圾」。很多人只注重身體健康，其實心靈健康更重要。同頻共振的方法不僅能有效地疏通身體上的瘀積，還能非常有效地疏通精神和心靈中的鬱結，改善情緒，讓人心情暢快，甚至連性格都發生重大變化，整個身心都發生驚人的淨化、脫胎換骨式的變化。這種變化是從同頻共振中來的，同頻共振又是從「跟上來」來的。衹有整個身心跟上來，我們處在同頻狀態，才能夠引發共振，改善、淨化和昇華身心。

（二）學習《心經》應有的態度

古今中外，無論什麼樣的學習，都可以分成四個層次：用感官學習、用大腦學習、用心靈學習、用生命學習。

用感官學習：用眼睛學習，像看報紙那樣掃一眼，這是最低層次的學習。

用大腦學習：不僅用眼睛，還用大腦學習，這比用感官學習高級一點。

用心靈學習：因爲熱愛而學習，在學習時自然就投入自己全部的情感，把自己的愛恨情仇全投入進去，把心投入進去，與書的主人公同呼吸、共命運，主人公遭遇悲慘時跟著一起痛苦流淚，主人公開心時跟著一起欣喜若狂。

用生命學習：用生命學習不是投入情感和心思那麼簡單，而是要把整個身心和性命投入進去。學習經典時，把自己假設成病入膏肓之人，抱著一種它們是唯一救命稻草的心態去學習，衹有學習這一種藥才能夠把自己的病治好。

用感官、用大腦學習是學不好《心經》的，必須用心靈、用生命去學習。很多學佛學的人，是在荒廢光陰，經也讀了，佛也拜了，卻沒有什麼效果。態度決定結果，對《心經》的態度決定了是在哪個層次學習。衹有用生命學習的人，才能夠通過《心經》開啟智慧，獲得生命覺醒。

（三）正確認識《心經》

釋迦牟尼在菩提樹下成佛以後，說的第一句話就是：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，但因妄想執著，不能證得。」用我們現在的話說就是：「奇怪啊！我以佛眼看天下，眾生皆有佛性，都是潛在的佛，只因深陷顛倒和妄想之中，而不能成佛。」第一是顛倒——黑白顛倒、美丑顛倒、對錯顛倒和好壞顛倒。以佛眼看，所有的人都在顛倒中，只不過有的人程度輕一點，有的人程度重一點而已；第二是妄想，也叫夢想。人生如夢幻，大家都生活在夢遊之中，導致不能成佛。我們要遠離顛倒，遠離妄想，才可成佛。禪宗講：明心見性，見性成佛。

佛法傳到中國後，誕生了很多明心見性成佛之人，其中最著名的就是六祖慧能。六祖慧能在世的時候，聽他講法的人喟然長嘆：「何期嶺南，有佛出世！」這句話記載在《六祖壇經》裡，意爲「沒想到嶺南有佛出世！」因爲在六祖慧能以前，成佛的人都在中原，嶺南（原指中國南方的五嶺以南地區，相當於現在的廣東、廣西及海南全境）是蠻荒之地、文明未開化之地，所以此地能有六祖慧能這樣的佛誕生，彌足珍貴。

顛倒和妄想讓我們丟失了真實的自己，所有凡夫在沒有覺醒之前都生活在夢幻和虛假之中，生活在種種面具之下、種種異化之中。我們需要回到本該屬於我們的狀態，成爲本來就有的真我。在沒有找到真我之前，

人生就是夢幻的：愛是夢幻的，恨也是夢幻的，成功是夢幻的，失敗也是夢幻的。總之，所有一切都是夢幻的。

因爲我們這個人——主體是夢幻的，所以我們接觸什麼，就把什麼染上了夢幻的色彩，即使接觸成功，也使成功變得夢幻，一切成爲浮雲。不是因爲這些東西是浮雲，而是「我們自己」是浮雲。

要想讓我們的人生不再夢幻，唯一的辦法不是去改變人生，而是去改變我們自己，直到回歸自己的真實和真相。我們找到自己的真實和真相以後再去生活、再去經歷人生，走到哪裡都是真實的。人生到底是真的還是假的，生活到底是夢幻的還是真實的，依我們的狀態和境界而定，不是依生活本身而定，不是依人生而定。所以，成佛不是獲得新的東西，而是找回曾經丟失的自己。

「佛」即「覺醒、覺悟」之義，從種種顛倒夢幻、異化中覺醒，找到自己真相的人稱之爲佛。佛就是覺醒者，就是實現了人生的終極覺醒和終極圓滿的人。佛一點也不神秘，是後人把佛逐漸宗教化，逐漸神秘化，使得佛越來越脫離了人，以致當代的中國人一聽說佛，腦子裡馬上就想到在天上飛的神。

佛性是每個人成佛的先天工具，人人皆有佛性，人人皆可成佛。因此，成佛不是什麼高不可攀的事情，歷代都有人成佛，誰努力誰就能成佛。我們當代人當然也不例外。在修行者眼中，佛與眾生是平等關係，而不是仰視關係和高低關係。佛是已經覺悟的人，眾生是即將覺悟的人。佛與眾生沒有本質上的差別，無非是他早幾天覺悟，我們晚幾天覺悟而已。這是從學術角度和修行角度來看佛法。但從宗教角度來看佛法，則不然。從宗教角度來看佛法，佛與眾生是上下關係，佛陀高高在上，眾生衹能膜拜，衹能匍匐在佛的腳下乞求保佑、乞求平安，怎敢與佛陀平起平坐？這是對佛陀的褻瀆和不敬。這就是修行者與宗教徒本質上的差別。

由於歷史的原因，造成了宗教信仰與生命覺醒修行混合在一起，沒有分開，導致人們一直有一個誤會，認爲要想成爲一個修行者、成爲一個覺醒者，首先必須成爲某個宗教的教徒。現在我們要把這兩者分開，清楚地告訴所有人，生命的修行屬於生命學，宗教信仰屬於宗教學，它們之間沒有任何關係，是完全不同的兩回事。就像一個鐵匠和一個木匠，你打你的鐵，我做我的木桶，沒有直接關係。沒有必要讓修行者非得成爲宗教信徒之後才能修行。

修行是一門嚴肅的科學，是注重理性的；而宗教信仰注重的是情感，是非理性的。要把修行與宗教分離，讓宗教信仰保持它的感性，讓修行保持它的理性，這樣方能夠誕生真正有造詣、有學術的大師級人物。這也是在過去的數百年之內，儒家、道家、佛家，很少有真正的大師出現的原因。所以，這個問題不容小覷，這是涉及東方文明生死存亡的大事，也與每個人身心解放、生命覺醒與解脫息息相關。《心經》及一切聖賢經典都是生命學著作，無關宗教信仰，我們應從生命科學的角度來學習《心經》的智慧，這是學習《心經》前應有的態度。

般若

《心經》的每個字都是圍繞著般若而展開討論的，衹有釐清了什麼是般若、般若的來源、彰顯般若的途徑——三無、般若的功用、般若智慧與經驗智慧的區別等，我們纔能走進《心經》。

《心經》的經名是《般若波羅密多心經》，我們先談般若。般若由梵文 Prajna 音譯而來。翻譯分兩種：音譯和意譯。音譯是只譯其音，用與之發音相似的漢字替代；意譯是只譯其意，不論其音，翻譯成漢語中意思與之相對應的詞。般若爲何不直接翻譯成「智慧」（即意譯）而採用音譯呢？因爲如果翻譯成智慧，容易造成「般若智慧」與我們所說的「世間小聰明」混淆。

一、般若智慧與經驗智慧

（一）般若智慧與經驗智慧的區別

般若就是智慧，但般若智慧不同於我們平時所說的一般人的智慧。一般人所說的智慧是後天積纍而來的，又名經驗智慧。般若智慧與經驗智慧有以下區別。

1.來源不同

般若智慧特指與生俱來的智慧，哲學上稱之爲「先驗智慧」，它先於後天的經驗智慧，是顯化型智慧，不需要纍積，因爲它先天就有，本來就在那裡，我們要做的是把它彰顯出來、顯化出來。這種智慧不彰顯，我們活到 80 歲也沒用。有沒有般若智慧與年齡、性別和種族等都沒有必然關係。一般人擁有的是經驗智慧，而般若智慧往往彰顯不足。

不僅人類，眾生都與生俱來擁有般若智慧。佛家對眾生是有明確定義的：一切含識謂之眾生。「含」是包含，「識」是意識。凡是有意識的都叫眾生，如人、動物都屬於眾生；凡是無意識的都叫客體世界、客觀世界，如日月山河。眾生與非眾生的差別就是眾生含識，非眾生不含識。

不僅佛家認爲般若與生俱來，中國的儒道兩家同樣這樣認爲。在儒家，《中庸》第一句話——「天命之謂性」，此處的「天」即指本體，本體賦予我們的東西稱爲「性」，而且在我們未出生的時候就賦予了，這就叫先天生而俱有。道家所說的「道」指的也是本體。儒佛道三家的智慧體系和知識大廈全部建立在般若智慧之上。這是東方文化畫龍點睛的一筆，如果不明白這一點，我們就難以真正讀懂經典。

經驗智慧是纍積型智慧：經歷一件事情，就增加一點智慧，再經歷一件事情，再增加一點智慧，經歷得越多，智慧越高、越廣。我們平時說老年人比年輕人有智慧，這個智慧指的就是經驗智慧。經驗智慧是後天智慧，以死亡爲終結——後天智慧再多，也會在死亡的時候消失；但般若智慧先天就有，超越生死，與肉體生死沒有關係。

2.獲得途徑不同

般若智慧與經驗智慧獲得的途徑不同。獲得般若智慧，需要做到「三無」，即「無我、無爲、無執」。「無我」就是「無自我」，「無爲」就是道家所說的「無爲而無不爲」，「無執」就是「不執著」。般若智

慧彰顯的程度與「三無」的程度是成正比的——在多大程度上「三無」，般若智慧就彰顯多少。因此，佛家、道家都一再提倡無我、無爲、無慾、無私，其目的就是爲了開顯般若智慧，或者說般若智慧的開顯非經過「三無」不可，尤其要做到「無執」，因爲執著本身就阻礙著般若智慧的彰顯。對一切都不執著，放下萬緣。放下越多，般若智慧就彰顯得越快越徹底；執著越多，般若智慧就越不得彰顯。儒家同樣主張「毋意，毋必，毋固，毋我」（《論語・子罕》），其目的也是爲了開顯我們內在的般若智慧。

經驗智慧的成長與般若智慧的開顯完全相反。要想積纍經驗智慧，必須積極進取。比如掌握一門技術、學一門手藝，需要不斷訓練，才能熟練應用。訓練時需要有咬定青山不放鬆的意志力，需要執著。經驗智慧的纍積性決定了一定要執著，要不斷努力，要有爲進取，要做加法；而般若智慧一定要無爲，不能有爲進取，不能做加法，一定要做減法，要放下萬緣，不斷放下，不斷地減，直到無爲，修行的過程就是做減法的過程。這兩個過程同時進行，分別展開。在經驗世界，要努力增加經驗智慧，增加經驗智慧的途徑就要有爲進取，使出渾身解數去拚搏，最後在人世間成就一番功業；但在修行中，就要放下萬緣，要「三無」，因爲追求的不是經驗智慧，而是般若智慧。沒找到鑰匙，門就打不開，再努力也打不開。「三無」就是這把鑰匙——這把鑰匙能輕易打開般若之門，把一切眾生與生俱來的般若智慧彰顯出來，越彰顯越覺醒。總之，獲得兩種智慧的途徑、手段是不同的。

3.存在方式不同

這個世界有兩種存在：一種是主體性存在，一種是客體性存在。般若智慧存在於主體中，般若智慧就是主體；經驗智慧存在於客體、客觀世界（現象世界）中。

主體又叫意識，意識又叫生命。我們對生命的定義是：作爲意識的存在主體謂之生命。換言之，作爲存在主體的意識謂之生命。我們跟西方人對生命的定義是不一樣的。西方人認爲生命等於活著，主要指軀體活著，衹要這個軀體活著就叫有生命，軀體死了就叫失去生命。主體就是我們的意識，意識即主體，主體即意識，主體之外無意識，意識之外無主體。當我說般若的時候，指的是意識；當我說意識的時候，指的是主體；當我說主體的時候，指的是生命；當我說生命的時候，指的是般若。此處的主體、意識、般若、生命這四者完全同義。所以般若是主體性存在，因爲般若就是主體，主體就是般若，主體之外無般若，般若之外無主體，就是意識乃般若之所依。

客體就是我們看到的外面的日月山河。外界又叫境，外境乃經驗智慧之所依，這是學術化的表達。通俗的說法是，經驗智慧存在於現象世界或客體世界中，因此要想找經驗智慧必須在外界找，這樣才能找到客觀世界的真理、客觀世界的智慧。自然科學是建立在經驗智慧之上的，因此自然科學是拿著望遠鏡、顯微鏡一直在對外找，自然科學永遠理解不了主體世界的東西。

很多人說心理學就是專門研究人的心理的，心理不就是意識，意識不就是主體嗎？這是不對的。與我們東方生命科學視意識爲主體存在完全不同的是，心理學把人的意識視作如日月山河那樣的客體存在。它對意識的探索，就像物理學對物理世界的探索那樣，是把意識看作一個客觀存在物，而不是把它看作一個主體存在。因此心理學仍然是建立在經驗智慧之上的一門學科，它有著自己特殊的價值，衹是這種價值與我們生命學所帶來的價值有著本質的不同，因此心理學永遠不能給我們帶來解脫。

我曾经看到一个通告，有人要办一个“催眠养生禅”学习班。催眠是心理学概念。养生这个概念就大了，西方有养生，东方也有养生，两者不太一样。西方的养生比较简单，就是游泳、跑步、健身操等；而东方的养生包括武术、八段锦、吐纳、导引、静坐、瑜伽等。这个学习班究竟指的是西方养生还是东方养生？学习班名称的最后一个字叫“禅”，可以看出这个学习班把催眠跟禅混为一谈。催眠是心理学的范畴，心理学是

在西方科学和西方哲学指导下诞生的一门临床心理医学，探索的是作为客体的意识、客体的心理，它把意识完全视之为客体，这跟西方的文化背景、文化哲学是完全一致的；而禅属于典型的生命科学范畴，是生命科学的一个有机组成部分，探索的是作为主体的意识。怎么能够把西方的催眠和东方的禅结合到一起？心理学再过一万年都走不到禅这里来，禅再过一万年也走不到心理学那里去，除非改变它们的根本哲学观念、根本指导思想。在没有改变之前，主体、客体有天壤之别。

從學習班的名稱就可以看出，他們沒有區分清楚般若智慧和經驗智慧這兩種截然不同的智慧。區分清楚兩者很重要，這直接關乎到我們能不能成佛，能不能解脫。這是人生中最大的一件事情。我們一定要把這個問題說清楚。如果在這個問題上糾纏不清，我們學一輩子都得不到解脫。我們一直提倡一個觀點：「理明才能法透」。理不明，法永遠不會透，不要在那兒裝模作樣地以爲打個坐就能成佛，天下打坐的人多了，打坐要是能成佛的話，天下人都能成佛了。門口的石獅子也能成佛了，因爲它天天坐在那裡，都坐一千年了也沒見石獅子成佛。那麼怎樣才能成佛？衹有在正見（正見是「正確見解」的簡稱，正見來自「直接的覺察」「推理」和「聖賢的教導」。關於「正見」的豐富內涵，請參閱作者其他著作，如《〈瑜伽經〉直解》等書中的相關章節）指導下的身心行爲，或者說完全合乎正見的身心行爲，才能讓我們成佛。正見就是理明（道理上明白），理明等於正見。衹有理明法透了，我們纔能走向解脫之路。解脫不是擲骰子，不是在那裡閉著眼睛碰運氣。修行怎麼能抱著僥倖心理去碰運氣呢？這是絕對不可以的！

釋迦牟尼講法的意思就是告訴大家，成佛有路可循，你衹要按照這條道路往前走，必定成佛。成佛的這條路是正道，不按照這個正道走就成不了佛。爲了讓大家明白什麼是正道，釋迦牟尼講法四十九年，告訴大家哪些事情值得提倡，哪些事情必須反對，在提倡和反對中，他向我們指明了什麼是正道。孔子講學一生，無非也是告訴我們什麼是正道，什麼是邪道。聖賢教導的那條路就是正道，而我們自作聰明開出來的路是異端（即佛家所說的邪道）。

般若智慧的作用，就是使我們獲得解脫，讓我們成爲一個純粹的主體性存在，成爲一個百分之百的主體性存在。我們現在都已經被嚴重地客體化了，被嚴重地客體化就是被嚴重地物化、現象化、束縛化。我們之所以得不到解脫，是因爲我們已經被嚴重地異化、嚴重地客體化、嚴重地物化、嚴重地現象化、嚴重地局限化、嚴重地顛倒化了。佛家稱之爲無明，通俗的說法就是迷茫。迷茫就是不明白、糊塗、愚蠢、愚昧。我們就像墜入了雲霧之中，難辨方向，難辨好壞；就像在伸手不見五指的夜晚，看不見道路，失去了方向，不知道自己走到了哪裡。在佛家，修行的過程就是不斷主體化的過程，不斷主體化的過程就是不斷意識化的過程、不斷般若化的過程、不斷生命化的過程、不斷無我化的過程、不斷解脫的過程。般若等於解脫。我們的般若智慧越多，解脫就越徹底。我們的般若智慧越少，束縛就越多。束縛越多，痛苦就越多，就越不得解脫。痛苦跟束縛、局限、顛倒、混亂成正比。我們越顛倒、越混亂，就越痛苦、越煩惱。佛家的根本目的，在於引導我們離苦得樂，從種種束縛、迷茫、顛倒、現象化和物化中解脫出來。籠統地講，就是從客體世界中退出來、撤出來、回歸主體。回歸主體的過程，我們有一個浪漫化的用語叫「回家的過程」。家在哪兒？家就是主體，回家就是回歸主體。這裡又暗含另外一個意思，主體存在就是終極存在，是所有人、所有生物、所有個體生命的終極存在。不要把主體化理解爲自我化。主體化等於無我化。越是自我的人，反而越不能主體化。反過來說，我們之所以不能主體化，之所以一再一再地客體化，就是因爲我們被自我所誤導。我們越自我化，就越物化、越後天化、越現象化、越束縛化、越客體化。

心理學探索的对象是自我，而不是無我，它最終的歸宿也衹能是強化自我。心理學有一個基本觀念：你衹要失去自我或分裂自我，你就會得種種精神疾病和心理疾病。要想把你的精神疾病和心理疾病治好怎麼辦？你因爲失去自我而得了精神疾病，那就再把你的自我找回來；你因爲自我分裂而得了心理疾病，那就再把你

的自我有機地組合回來。整個心理治療唯一的目的就是找回自我，再不斷地強化它，強化到足以當家作主的時候，就宣告你的心理疾病痊癒了，你就不用再接受治療，因爲你已經完全「正常」了。但在東方的佛法和生命科學看來，這恰好就是歧途，與生命的真相背道而馳，因此心理學不能給我們人類帶來解放和覺醒。

我們永遠反對用心理學來解釋包括佛法在內的整個東方文化。爲什麼反對？因爲近年來全世界刮起了一陣風：用心理學來解釋《金剛經》、解釋《道德經》、解釋禪、解釋內丹法、解釋印度瑜伽。總之，我們老祖宗留下來的智慧結晶都被心理學化了，都被心理學入侵佔領了。被心理學入侵的過程，就是這些學問宣告滅亡、宣告結束的過程。用心理學解釋東方文化，解釋什麼就毀滅什麼，因爲它的起點就錯了。就像「催眠養生禪」，一旦我們的禪被催眠了，從此禪就再也醒不過來了。我們的禪已經失傳了近千年，我們花了很大的努力想把禪給復興起來，這邊忙著復興，那邊有一群人要催眠禪，而我們的力量非常小，那些要催眠禪的力量又特別大，我們的復興工作還有很多要做，任重而道遠。

《金剛經》是禪宗最重要的經典之一，因爲禪宗六祖慧能就是聽《金剛經》而頓悟成佛的。自他之後，《金剛經》就成爲禪宗的一部根本經典。禪宗總共有兩部根本經典：《金剛經》和《六祖壇經》（簡稱《壇經》）。所有學禪的人必須晝夜不息地學習和研究這兩部經典，如果不學習這兩部經典，那你連學禪都不配。自古以來，沒有不研究《金剛經》《六祖壇經》而知禪之真味者。但現在就有這麼一幫無知狂妄之徒，從不研究《金剛經》，從不學習《六祖壇經》，而大談特談禪。

他們的「禪」建立在什麼之上？建立在心理學之上。那乾脆就叫心理學，爲何又扯上禪？爲了趕時髦，什麼東西時髦他們就談什麼。有很多人不懂禪，但十分熱衷於談禪，這就是目前的現狀。隨便一個什麼人都談禪，禪意、禪話、禪境……現在把小資情調統名曰禪意，此人活得很有禪意。所謂活得很有禪意，就是不好好上班，不好好工作，整天游手好閑，拉只小狗，喝著小茶，品著咖啡，做著一種貌似僊女般的動作，講話都不正經，說話愛用撒嬌式語言，再穿上一條飄逸一點的裙子。最重要的是她不要工作，看到別人在廚房裡拖地就說：「你沒有禪意，這個禪意你活不出來，你搞得每天灰頭土臉的，整天在家裡哄孩子，半夜起來給孩子換尿布，你哪能活出禪意呀！」

要想有禪意，那就不要工作，不要上班，每天喝著茶，再彈兩首小曲兒。這叫禪？這是小資情調，絕對不是禪。禪是什麼？當你理解了禪的源頭之一《金剛經》，就明白了什麼是禪。禪就是《金剛經》，《金剛經》就是禪，學習《金剛經》就是真正的學禪。《金剛經》學明白了，再回頭看看什麼是禪，你自然就明白了。你再對照現在社會上那些談禪論道之人，就會發現他們與禪、與道毫無關係，衹是在掛羊頭賣狗肉，衹是在爲他們不上班、不勞動的懶散生活找一個冠冕堂皇的藉口。

我們還是要再回到過去朴素的觀念：勞動者最光榮。人，不管你身處什麼時代，不勞動都是可恥的。不管是腦力勞動，還是體力勞動，勞動者都是光榮的。不要給不勞動找理由。好吃懶做，整天無所事事，喝個茶或弄杯咖啡，還要給自己弄一個非常好聽的名字「禪意的生活」。自古學禪就是學佛，得禪就是得佛，就是成佛。學禪是成佛用的，不是成就一群懶懶散散、無理想、無造詣、無追求、無信念之徒。正好相反，禪給我們信念，禪給我們追求，禪給我們光明，禪給我們骨氣，讓我們頂天立地，如大丈夫一般地活著。所以現在社會上的一些所謂的禪，和真正的禪完全是背道而馳的。

這個時代，好多事情都糾葛在一起，名不符實。爲什麼孔子當年提出要正名，他的理由是「名不正，則言不順」。現在也是這樣，我們要給很多事物重新正名，包括重新把「禪」之名給正過來。到底什麼是禪？要給禪下定義。任何人都有權利講禪，你老老實實地講，把禪的精神、禪的理念、禪的修行、禪的方法講出來。講的人一定要有資格，就是所謂的學識品格。你先扎扎實實地把唐、宋時期中國的禪宗書本修行實踐一番，實踐後確有心得、造詣和體會，再出來傳播禪，而不是憑著想當然就在那裡過著所謂的「禪意」的生活，

跟西方心理學亂結合一通就開始騙人。

過去的知識分子、讀書人、修行者，都極有操守，他們知道在自己沒有心得，沒有真明白之前，是無論如何都不能出去亂講的，這就是操守。不能就是不能，行行都有規矩，學術有學術的規矩，做人有做人的規矩，修行者有修行者的規矩。每個人都自覺地守住自己的規矩，守住自己的道，守住自己的底線。過去人把這稱作有操守。但到了現代，無操守的人到處都是。從來沒學過一天禪，他們就敢以禪師自居，就敢四處談禪，而且恬不知恥。他們不會覺得自己把禪的思想弄混亂了，上對不起聖賢，下對不起子孫，他們衹是覺得自己這樣還能忽悠來一群人就行了，能夠達到自己個人的一些目的就行了，至於對不對得起古人和後人，他們從不考慮。現在社會上流行的很多都是偽學、假學，不是真正的學術，也不是真正的學問；流行著很多冠冕堂皇的謬論——包裝著禪、包裝著佛、包裝著道、包裝著儒的謬論，他們衹是打著這些旗號，實際做的事與這些東西毫無關係。

我們中國的文化確實中斷了，不要相信社會上說的沒有中斷。不能說完全沒有了，衹是真學很少，多數都是偽學，還不如不學。所以我們當代人非常可憐，不學無知，學了更荒謬。不學不行，祖先教導我們，人不學不知義，人不學不知理，所以還是要學的，但學了更麻煩，所有人的腦子裡面都塞了一套一套的歪理邪說，自己還不知道。現在有幾個有正知正見的人？非常少。

我從很早的時候就開始出來講學，從中國西藏翻越世界屋脊到了印度，又從印度回國。我來往於世界上人口最多的兩個國家，在這麼廣大的區域和範圍裡，很遺憾，我沒有見到幾個腦子裡有正知正見的人，絕大多數人的腦子裡都是亂七八糟的，你不知道他們在想些什麼，打開大腦都是垃圾場，什麼都有，就是沒有正知正見。當代人真的特別可憐，他們不是自己要這樣的，絕大多數人是不願意這樣的，但是不願意又能怎麼辦？他們的文化資源就那麼多，就接觸那點思想，不吸收也得吸收，不管是主動吸收還是被動吸收。他們生活在這麼一個時代中，能逃到哪兒去？他們跑不了，就像狩獵場的小鹿被一群人包圍著，無路可走，只留下一條通向死亡之路。你走也得走，不走也得走，反正就把你驅趕著走向死亡之路，驅趕到一定的地方把你圍獵掉。這就是可憐的當代人。不是說釋迦牟尼時代就沒有了，任何一個時代都有，只不過我們現在這個時代更嚴重而已，這個非常糟糕的局面差不多已經延續了一百來年了。

4.功能不同

人的快樂到底來自哪裡？對此問題，包括《心經》在內的東方文化已經明確回答了：幸福來自內在，來自我們內在意識的覺醒。如果我們的般若智慧得不到開顯，我們將不會幸福。幸福和般若智慧是緊密相連的，開顯多少般若智慧，我們就擁有多少幸福，如果般若智慧徹底開顯，我們就能擁有完整的、圓滿的、極致的快樂。佛家把這種極致的快樂稱爲「極樂」，極樂世界即由此而來。般若智慧徹底彰顯的地方就是極樂世界，在哪裡彰顯了般若智慧，極樂世界就在哪裡。如果我們此時徹底彰顯了般若智慧，此時就生活在極樂世界中。

佛家有一條只用於菩薩而不用於凡夫的戒律——禁止享受內在的快樂。菩薩已經開發出了內在的般若智慧，儘管還不圓滿、不徹底，但已經開發出百分之八九十了。這意味著菩薩的內在幸福程度已經非常高了，因此菩薩們打坐時不願意下座——他們享受著內在極致的快樂。這種快樂在佛家有一個專用詞語，叫「禪樂」。「禪樂」就是在禪定時內在湧現出無休無止、難以言喻的快樂。於是，佛家製定了禁止菩薩們享受「禪樂」而不去普度眾生的戒律。這條戒律充分說明，開顯了內在般若智慧，幸福感和快樂感就隨之而來，這纔是真正的快樂和幸福。

般若智慧給我們帶來的是內在的解放，讓我們明白生命的真相、生死的幻覺。肉體的生死，說到底是一種幻覺，但它是看上去最真的幻覺。在沒有開悟覺醒之前，生死對我們來說無比真實。要看清「生死」這場

鬧劇、這場夢幻，必須開顯般若智慧。這不是暗示，當死亡真正現前時，暗示是沒有任何作用的。般若智慧能夠讓我們真真切切、實實在在地看清或洞穿生死的幻象；否則，我們就會被生死幻象所束縛和迷惑，困於生死之中永不得出離。故般若智慧給我們帶來的是內解放，讓我們從內在覺醒，從內在穿越生死，從而獲得內在的寧靜、安詳和真正的自由自在。

般若智慧是與生俱來的，因此我們的幸福與快樂也是與生俱來的。真正的幸福和快樂源於內在，而不源於外在。幸福、快樂與外在世界沒有關係，而與內在般若智慧的彰顯直接相關。誰彰顯了般若智慧，誰就擁有了幸福。即使外在財富能給我們帶來快樂，這種快樂也衹是短暫的、無常的。佛家並不完全否定外在事物給我們帶來的快樂，但一再告誡我們，外在的幸福不可靠，靠外在獲得的幸福猶如水上寫字，轉瞬即逝。

有一個根深蒂固的謬論，認爲衹要佔有就會幸福，對外佔有得越多，我們就會越幸福。近年來，絕大多數人都相信了這個幸福觀，於是不斷地對外佔有，佔有權力、佔有金錢、佔有財富，總之，能佔有的都想佔有。而事實上，真正的幸福並非如此。

二十世紀八十年代，人們物質匱乏，卻生活得很快樂；現在財富倍增，但現代人的幸福感比起那時卻大大降低了。這本身就說明——外在財富的佔有、物質的增長，與幸福的感受、快樂的體驗沒有成正比關係。恰好相反，很多時候是反比關係：對外佔有的越多，我們的煩惱越多，痛苦也越多。

这就是为何在物质资源如此丰富的今天，我们的幸福感、快乐感却并不高。因为我们弄错了快乐的来源。经验智慧提高不了幸福感，我们要想提高幸福感，必须开显般若智慧。我们的经验智慧再高也不能实现幸福，更不能实现永恒，因为经验智慧与般若智慧的功能不同。经验智慧的价值是什么呢？是让我们更好地认识自然界、认识社会。科学可以分成三类：第一类是自然科学，第二类是社会科学，第三类是生命科学。人类对自然界（即外界）的认识，发展出自然科学；人类对社会的认识，发展出社会科学；人类对自身的认识，发展出生命科学。自然科学和社会科学是建立在经验智慧之上的科学，是对经验智慧的系统化和体系化。没有经验智慧，就没有自然科学和社会科学。生命科学是建立在般若智慧之上的科学。

爲什麼擁有、開顯了般若智慧，我們就可以獲得解脫呢？因爲般若等於永恆，擁有了般若，我們就獲得了永恆；般若等於智慧，這個智慧裡又暗含著身心健康，一旦這種智慧開顯，我們就能從種種顛倒、異化和扭曲中恢復出來。按照佛法及整個東方文化的觀點，我們之所以不得解脫，是因爲心靈、身體被異化了，我們生活在異化之中。般若智慧是醫治一切身心異化的萬靈丹藥，般若智慧一開顯，無論多麼嚴重的異化都會一掃而光。從此以後，我們就能擁有健康的心靈、健康的身體、健康的生活、健康的人生。釋迦牟尼講法四十九年，苦口婆心地告訴我們——般若等於永恆。東方文化一再強調，我們要超越生死、獲得永恆，就要把自己融入般若，與般若打成一片。

經驗智慧不能改變我們的異化，甚至會加重我們的異化，使我們越來越顛倒、越來越迷茫、越來越黑暗。我們認識的真善美都是異化後的真善美，是假的真善美，是「自以爲是」的真善美。般若智慧開顯後，我們就會真正明白什麼是真，什麼是假，什麼是善，什麼是惡；我們就會從種種束縛、枷鎖、異化和扭曲中恢復、超越出來，進入真善美的身心狀態和生命狀態。這個狀態就是解脫狀態、明白狀態或者叫覺醒狀態。

那麼，我們要想生活在這種狀態中，就必須開顯般若智慧。般若智慧又名「如智」「真如」，即如其所是的智慧。如其所是，即按照它本來的樣子、沒有被扭曲和污染的樣子，呈現在我們面前。無論善、惡、美、丑，在我們面前都如其所是。善，如其所善；惡，如其所惡；美，如其所美；丑，如其所丑。「如」是最本然的狀態，禪宗稱「本來面目」，即未經扭曲、未經污染、未經異化的樣子。我們之所以不解脫，是因爲有太多的顛倒、迷誤、混亂、異化，我們生活在無所不在的枷鎖和束縛中不得解脫，流浪生死，苦海無邊。般若智慧能給我們帶來真正的真如，即衹有生活在如智中、真如中，我們纔能談解脫、離苦得樂、永恆、超越

生死、自由自在、光明圓滿。

（二）般若智慧與經驗智慧的關係

西方注重對經驗智慧規律的探索和掌握，注重對經驗智慧的積纍，於是發展出自然科學和社會科學。生命科學誕生發展在東方，隱藏在過去的儒家、佛家、道家學說裡面。爲什麼東方文化中能夠誕生生命科學呢？因爲東方文化建立在般若智慧之上，故衹有東方文化中才能孕育、發展出生命科學。東方文化對生命科學的探索、對生命內涵的探索與西方文化是完全不同的。

東方的生命科學已經有五千到七千年的歷史，西方的自然科學和社會科學加在一起才五六百年曆史，因此生命科學的歷史比自然科學和社會科學的歷史更爲古老久遠。近年來，人們普遍認爲自然科學、社會科學與生命科學是衝突的，其實它們適用於不同的領域和範圍：自然科學適用於對自然界的認識；社會科學適用於對社會的認識；生命科學適用於對自身身心、自身存在的認識。不僅不衝突，反而相得益彰，互有幫助。

東方文化在誕生之初就特別強調般若智慧，強調對生命內涵之探索，而忽視了對自然界和社會之探索，忽視了經驗智慧及建立在經驗智慧上的自然科學和社會科學。故五千年來，東方（包括中國和印度）的自然科學和社會科學始終處於十分原始的狀態，一直沒有發展出西方意義上那種完整的、系統的自然科學和社會科學。東方文化不注重自然科學和社會科學的根基——經驗智慧，對經驗智慧持淡化、藐視和拒絕的態度。尤其佛家，很多時候對經驗智慧視若仇敵，強行使般若智慧與經驗智慧處於水火不容的對立狀態，讓後人衹能兩者擇其一。

佛家把經驗智慧看作般若智慧的對立面，給經驗智慧極大的藐視。佛家給經驗智慧取了一個非常具有鄙視性質的詞——世智辯聰。世智，即世間智慧。佛家把經驗智慧稱爲世間小智。佛家說，你要學佛，就必須放棄對世間智慧的追求，如果還貪戀世間智慧，就不要來學佛。如果你是水利學家，要放棄水利學知識；如果你是農業學家，要放棄農業學知識；如果你是商人，要放棄企業經營知識、管理知識；如果你是政治家，要放棄政治智慧。追求這些智慧，在佛家是會被鄙視和嘲笑的，會被認爲沒有出息、步入歧途。你必須把這些放下，才能把佛學好。否則，你學不好佛，開不了悟，得不到佛果。

儒家相對佛家好一些。儒家正面肯定了經驗智慧，但同樣沒給經驗智慧以足夠的重視、追求、強調。如宋明理學就分出兩種智慧：一種智慧叫「德性之知」——在古代，知識的「知」和儒家智慧的「智」是通假字，「德性之知」就是德性智慧，即佛家所說的般若智慧；另一種智慧叫「見聞之知」——見聞的意思是感官，感官的意思是經驗，故「見聞之知」就是經驗智慧。宋明理學明確地把「德性之知」凌駕於「見聞之知」之上，你可以沒有「見聞之知」，但要有「德性之知」，有「德性之知」才能成聖、獲解脫、得圓滿。

到了陸王心學時期，只談「德性之知」，不談「見聞之知」，不談論、不強調、迴避經驗智慧。陸九淵說過：「若某則不識一個字，亦須還我堂堂地做個人。」這句話裡就暗含著經驗智慧，即我沒有一點經驗智慧，但衹要我把良知、德性（良知、德性即佛家所說的般若）彰顯出來，就可以成爲聖人，就可以得到解脫。哪怕我是一個粗人、野人，在人間什麼都不懂，我照樣能成爲聖人。陸九淵之後，「陸王心學」的另一位代表人物王陽明，提出了「致良知」學說。他說，人生最大的責任和義務是「致良知」，我們應該把所有時間和精力放在「致良知」上。「致」即「來到」，「致良知」即「來到良知那裡」，其實就是《心經》所說的彰顯般若智慧。王陽明認爲應該把所有精力、時間都放在彰顯般若智慧上。

中國乃至印度，產生了一大批聖人，但是很少產生科學家。由於儒家、佛家都對經驗智慧沒有足夠的認識，故建立在經驗智慧之上的自然科學和社會科學，之前在中國長期得不到很好的重視和發展，導致我們的國家積弱積貧，不得已才開始向西方學習自然科學和社會科學。

但唯經驗智慧馬首是瞻，掉過頭來反對般若智慧也是不對的。現代社會很多人不承認般若智慧，甚至連般若智慧的說法都沒聽過。即使聽過，也未必給予正面的肯定和承認。人們一門心思增長經驗智慧，強化經驗智慧，提陞經驗智慧，嚴重忽略般若智慧的彰顯。

真正合理的做法是什麼？是經驗智慧與般若智慧同時並存、並行發展。我們明確觀點——般若智慧和經驗智慧如鳥之雙翼、車之雙輪，缺一不可。般若智慧給我們帶來內在的解放，經驗智慧給我們帶來外在的解放。經驗智慧及建基其上的自然科學和社會科學可以使我們在自然界、在社會生活中獲得巨大的解放。如果沒有自然科學及其所帶來的先進科學技術，我們現在還生活在原始社會。我們能生活在物質豐富和科技便利的現代社會，哪一點不是靠自然科學的結晶？比如話筒就是對聲音的解放，借助它，我們的聲音可以傳到一百米、一千米之外；同理，汽車是對腿的解放。這種解放是外解放。

過去的佛家、道家不承認外解放，藐視外解放，導致社會長期得不到健康發展。秦朝奠定的政治結構一直沿用到清朝末年，沒有發生本質的變化。而西方的民主、科技、君主立憲制，幾百年來如火如荼。對於般若智慧，東方文化把它放在無比重要的地位，很多學佛之人把佛無限誇大，說佛無所不能。不對，佛是有局限的，佛只懂般若智慧，不懂經驗智慧。在佛那裡，般若智慧徹底得到彰顯，所以關於般若智慧，關於生命世界，佛無所不通、無所不能。但佛陀衹是在生命世界中無所不通、無所不知、無所不懂。一旦離開生命世界，離開般若世界，來到經驗世界，佛就什麼都不懂了。佛想造汽車，必須到大學裡去學習。像葛洲壩、三峽大壩這些水利工程，都要依靠經驗智慧，與般若智慧沒有關係。故說佛無所不知是對的，又是不對的，要辯證、理智地看待這個問題，不要像一些宗教徒那樣處於狂熱之中，出於宗教情感，把佛的能力過於誇大。

《心經》是做什麼的？《心經》是開發般若智慧的。《心經》裡沒有經驗智慧，在《心經》裡找農業怎麼增產、葛洲壩怎麼造是辦不到的。《心經》能辦到什麼？它衹能讓我們認識生命的真相，讓我們獲得內在的解放。內在的解放與外在的解放哪個重要呢？同等重要。所以般若智慧與經驗智慧同等重要。

光有自然科學、社會科學，沒有生命科學不行。因爲沒有般若智慧，我們就不能獲得內解放，幸福感、快樂感、存在感全部降低，人活得都沒有意義了。因此，般若智慧與經驗智慧同等重要，缺一不可；內解放與外解放同等重要，缺一不可。唯有同時具有般若智慧和經驗智慧，人生纔是圓滿的人生，社會纔是和諧的社會，文明纔是和諧的文明。注重一端，拒絕另一端的社會是畸形社會，是不平衡、不穩定的社會。我們如果沒有擺正、理順般若智慧和經驗智慧之間的關係，就會導致社會、家庭、人生，乃至于思維也不穩定。很多人的思維都是殘缺的、斷裂的、分裂的，意識、精神、人格也是殘缺的、不飽滿的。究其根源，還是沒有把般若智慧與經驗智慧平衡好，輕視一端，重視另一端所造成的。

綜上，般若是一種與生俱來的智慧，能給我們帶來幸福、光明、真善美和如其所是的生活，如其所是的人生智慧。般若智慧與經驗智慧缺一不可，如鳥之雙翼、車之雙輪。

二、般若的分類

般若可分爲五大類：實相般若、境界般若、文字般若、方便般若和眷屬般若。其中，實相般若是體，境界般若、文字般若、方便般若、眷屬般若是用，都是對般若某一方面的具體運用。

（一）實相般若

實相就是真相，即真理、生命的本來樣子。

真理分为两类：一类是外延真理，又叫结构真理；一类是内容真理，又叫生命真理或主体真理。经验智慧所认识的真理，叫作外延真理；般若智慧所认识的真理，叫作内容真理。自然科学和社会科学所认识、揭示的外界事物的奥妙和内涵是外延真理；生命科学所认识、揭示的生命的真相是内容真理。一类是外界的物质原理，简称物理；一类是生命的规律和属性之真理，简称生命真理。小至自然科学家通过显微镜看到的微观世界的真相，大至通过望远镜看到的宏观世界的真相，皆是客观世界的真相。而释迦牟尼在菩提树下彻悟到的是生命真理、主体真理，《心经》所揭示的是生命真理，《道德经》《论语》所揭示的也是生命真理。释迦牟尼、老子、孔子都是生命真理的化身。

實相般若，揭示的是內在生命的真相、內在生命的本來面目。

（二）境界般若

境界是東方文化中的獨特概念。何爲境？心起爲境。何爲界？性分爲界。

1.心起爲境

東方的儒佛道文化把心分爲兩種：一種是顛倒、污染、混亂之心，凡是建立在經驗智慧之上的心，就叫污染之心、世俗之心；另一種是超越的、清靜的智慧之心，凡是建立在般若智慧之上的心，就叫清淨之心、智慧之心。另有一種分法：自我之心與無我之心。自我之心建立在自我之上，又叫俗心、妄心（顛倒之心、污染之心）；無我之心建立在無我之上，又叫真心、智慧心。

我們在讀古代經典的時候，一定要根據上下文判斷所說的「心」是這兩者中的哪一種，不能囫圇吞棗、含混不清，一定要弄明白。那麼，「心起爲境」的「心」是哪種「心」？上述兩種心都包括。「境」指的是客觀世界，我們的身體也是客觀世界的一部分。心起爲境的意思是：我們自身及眼中的世界是什麼樣子，依我們的心而定，依我們的意識水平而定。意識水平越高、越清靜、越無我，世界就越呈現出真、善、美的面貌；反之，世界呈現在我們面前假、惡、丑的成分就越多。到底世界是真、善、美的，還是假、惡、丑的，依我們的心是處在自我中，還是處在無我中而定。

這裡涉及了心和物之間的關係問題。這不僅是哲學問題，也是佛法問題。佛家的「能所關係」用哲學的方式表達就是主客關係，或者叫心物關係。也就是說，能所、主客、心物完全是一個意思，只不過不同的學術流派用詞不同。

怎麼給「心」下定義？作爲主體的意識存在謂之心。所有意識都是主體意識。意識一旦被客體化，就不再是意識了，這時候它就變成了物。心物之間是可以隨時轉化的。當意識（或主體）開始下降的時候，就是開始物化的時候，意識下降多少，就有多少意識轉變成了物。假設 50%是物質和意識轉化的臨界點，當意識下降到 50%的時候，另外 50%的意識就轉變成了物，以此類推。物在一定條件下也可以轉變成心，從西方流行的進化論也可以說明這個問題。人類的意識就是從石頭中發育來的。在億萬年以前，地球就是一塊冰冷的石頭，人類就從這塊超級巨石中慢慢地演變出來，人類的意識也因此產生。那麼，物真的能轉變成意識嗎？答案是：能。人類，包括整個生物界的意識都是從地球這塊超級巨石中演化過來的，這就是由物轉心的最好證明。

那麼，心與物之間，誰爲主，誰爲次？依意識的程度而定。仍然假設 50%是意識和物質轉化的臨界點：當意識處於 50%以下的時候，心依附於物；當意識處於 50%以上的時候，物依附於心，心是主人，物是奴僕，心就可以指揮物。意識水平越高，物對心的依附就越強。意識水平上升到 100%的時候，就是純心無物了，所

有物都轉化成意識形式存在。西方的「上帝」就像征著 100%的純粹意識。上帝看世界，就是在看他自己。沒有事物在「上帝」之外，「上帝」之外無世界。這時候所有的事物仍然存在，但不是以客體的形式存在，而是以「上帝」大腦中的念頭的形式存在。「上帝」就是宇宙天地，上帝就是一切存在。

站在人類的角度來說，「上帝」創造了天地萬物，但從「上帝」的角度來說，上帝沒有創造任何事物。對我們來說，世界是真實的，真的有日、月、山、河；對上帝來說，世界衹是一個構思，一種精神化的存在、意識化的存在、構思式的存在。同樣一個世界，站在人類的角度理解和站在上帝的角度理解是完全不一樣的。這種認知差異是由意識程度的不同造成的。

人類處在意識較低的水平，而「上帝」則處在完全意識狀態。那麼，人類沒有被意識化的另外一部分就轉變成了客觀的物。意識既然能夠轉化成物，物就也能夠轉化成意識。我們的意識越成長，物就越來越轉化爲心，意識成長多少，物就轉化爲心多少。反之，當意識下降的時候，下降的意識就以物的形式存在。意識降到零，世界就徹底客體化，沒有一點點意識存在了。這就是意識的升降對心物轉化的決定作用。

意識水平的高低決定著我們對客體世界的理解和看待。意識水平越低，我們對外在世界的主宰程度就越低；反之，我們對外在世界的主宰程度就越高。意識水平的升降決定著外界對我們的作用程度，也決定著客觀世界呈現在我們眼前的樣子。當我們處在 100%意識狀態的時候，所有事物因爲完全被意識化了，呈現的都是真善美；反之，呈現的都是假惡醜。

幸福與快樂，也是由意識水平的高低決定的。意識水平越高，幸福感越強。當意識水平上升到 100%的時候，這個世界就是純善無惡、純美無丑、純真無假的。所以，在上帝那裡沒有假惡醜，假惡醜只存在於人類中，或者比人類更低的眾生那裡。

佛家所謂的覺醒就是意識不斷成長的過程。意識成長到 100%的時候，就是我們的意識徹底覺醒的時候。怎樣才能讓意識成長？意識的成長不同於身體的成長，它是通過「三無」來成長的。意識成長的水平、程度、速度都是由「三無」決定的。「三無」得越徹底，成長得就越快，反之則很慢。這是以儒、佛、道爲代表的整個東方文化揭示的真理，除此之外，別無他法。這也是生命科學的規律性。這就是爲什麼佛家道家等不斷地變化著語言和方式教導我們務必做到無我、無爲、無執的原因。

意識水平的高低決定著受苦程度的高低，佛家一般用六道說。假設人的意識水平處在 40%左右，畜生道處在 30%左右，餓鬼道處在 20%左右，地獄道大概就處在 10%左右。那麼，畜生道就會比人道感受到更多的痛苦，餓鬼道就會比畜生道感受到更多的痛苦，最痛苦的就是地獄道了。這個苦是怎麼來的呢？完全是由自己意識水平的高低決定的。比如說，同樣一陣春風吹過來，人會覺得很舒服，如沐春風，而地獄的眾生感受到的卻像是萬把鋼刀從身體中穿過去，因爲他們的意識水平太低。任何一個相同的事物，在不同意識狀態的眾生那裡所產生的感受、體會截然不同，這就叫「心起爲境」。

「心起」就是意識的起落。意識的起落決定著世界對我們的作用，或我們對世界的感受。無論你看到的世界是美好的還是邪惡的，都沒有錯，因爲這是意識水平不同的結果。當我們的意識水平很高的時候，所在之處就是天堂；當我們的意識水平很低的時候，所在之處就是地獄。

這幾年社會上流行用西方的心理學、物理學來解釋東方文化，這是解釋不通的，因爲它們完全分屬不同的文化體系。牽強地解釋只會帶來無謂的混亂和糾葛，不會起到推動和促進作用。

心理學是在自然科學的思想理念指導下產生的心理臨床運用科學，是一門被嚴重客體化了的學科。比如心理學家弗洛伊德在世的時候，曾經試圖在人的大腦中的某個區域找到潛意識，最後他失敗了。這也說明他的思維中有一種牢不可破的觀念——認爲意識是某種客體物質的存在，這是西方人一生信奉持守的理念。

東方人對意識的定義是非常清楚、一點不含糊的。意識就是作爲主體的存在。東方的佛陀、孔子、老子

說得非常清楚，衹有「三無」才能提陞意識。西方人把意識等同於某種外在客體化的存在，認爲某種腦電波或某種藥物可以讓我們提陞意識。事實上，意識本身不是波，意識在活動的時候可以引起波動，就像人類走動可以引起空氣的波動，魚在水裡游可以引起水的波動一樣，但我們不能說水波就是魚，腦電波就是意識。

東方文化探索的是主體真理，西方自然科學探索的是客體真理。東方人對潛意識（籠統講就是指意識的深處）的理解比西方人要高明得多。如果把西方心理學對潛意識的研究理解成水下三尺深，那麼，東方人對潛意識的研究，包括《心經》在內的佛法，已經達到了水下三千尺深。比如，對人的本性（心理）的探索，弗洛伊德通過析夢、催眠等方式，打開了人類部分潛意識，他看到的都是肮髒的東西——幻覺、夢、慾望、顛倒、變形、扭曲，以及童年的傷害等。因此，弗洛伊德對整個人類的未來是持悲觀態度的，他認爲人類沒有未來，依據就是他在病人的潛意識深處看到的全是如動物般黑暗、醜陋的東西。那麼，人類的意識還有沒有弗洛伊德等心理學家尚未看到的東西？如果有，會是什麼？東方文化在幾千年前就把這個問題說得非常清楚了，人有三性：獸性、人性和佛性。弗洛伊德所看到的衹是三性中的獸性。在獸性中，人的確是肮髒的、醜陋的、墮落的、不值得信任的，充滿了仇恨、算計、慾望等東西。但是，人不僅僅衹有獸性（生物性），人還有光明的一面——人性，以及比人性更光明、超越人性的佛性。

強調什麼，就彰顯什麼。如果只強調獸性，就會成爲野獸；如果不斷地強化人性，就會成長爲一個充滿愛心、充滿理解、通情達理的人；如果不斷地強化佛性，就會成長爲聖賢、君子、佛陀。這個強化需要主、客雙方同時努力（主是自己，客是他人，自己和他人共同努力）。你往什麼方向努力，往什麼方向強化，最終就會成爲什麼樣的人。

人是什麼，依自己而定，依強化三性中的哪一性而定。弗洛伊德衹是發現了人的獸性一面，用奠基於獸性（生物性）之上的心理學來解釋東方文化，怎麼能解釋得通？東方文化起於佛性，終於佛性，是般若的文化、佛性的文化。因此，應該用東方的佛性文化去匡正、規範、提陞心理學，而不是用心理學來解釋東方的佛學、儒學、道學，包括修行和生命科學。

用心理學的潛意識來解釋東方的禪定、佛性、般若等關鍵概念，對雙方都是一種傷害。我們不否定心理學在臨床上的應用價值，但亂用的話，既會誤導心理學，也會誤導佛學。正確的做法是把它們分開，讓佛學走佛學之路，讓心理學走心理學之路。

當今時代，一切概念都要重新梳理，一切思想都要重新定位，以回歸自己。讓心理學回歸心理學，不要讓心理學對包括《心經》在內的佛法和東方文化指手畫腳。這不是溝通中西，這種溝通衹能增加混亂。再往深入說，這是國人對自己文化的不自信，總覺得好像要得到西方科學的認可才有說服力和信服力。

爲什麼動輒就要在西方自然科學中找根據？若是找不到根據，東方的學問就不能傳承了嗎？虹化存不存在，佛性存不存在，需要用物理學來解釋嗎？物理學解釋不了，就不敢虹化了嗎？不敢成佛了嗎？物理學研究物理現象，生命科學研究生命內涵。它們是研究領域完全不同的兩門學問，各走各的路就是了。

我們現在需要做的是國魂的提陞，自信的提陞，民族國格的提陞，個人人格的提陞。要實現這些提陞，必須復興文化。因爲文化跟人格是同時誕生、同時成長的，文化的復興就是人格的復興。文化沒有復興，文明沒有提陞，內在就是空虛的、癱瘓的，人格就是渙散的。表現在言談舉止方面就是做任何事情都沒有操守，沒有底線，沒有原則，沒有信念。不要再用西方的物理學、化學、心理學來解釋佛法修行了。天堂、地獄、淨土、極樂世界這些都是主體存在，通過西方的自然科學沒有辦法破解，要用東方的生命科學才能破解。

2.性分爲界

「性」指的是每個具體事物的特性、屬性。比如說，動物有動物性，人有人性，那麼，人跟動物之間就

有天然的界限，人在人類世界中，動物在動物世界中，這就叫「性分爲界」。蘋果跟梨由於性質不同，所以蘋果隸屬於蘋果樹，而梨隸屬於梨樹，這就是因屬性、特性不同而各自分屬不同的界（或領域）。境和界合在一起，就叫「境界」。

境界爲本，方法爲末。境界中有一種智慧叫「境界般若」。境界般若是什麼？舉一些簡單例子：狗之所以嗅覺靈敏，因爲它是狗，當置身於狗的境界，自然就擁有狗這樣獨特的鼻子、獨特的嗅覺系統；鳥之所以翱翔於天空，因爲它是鳥，當成爲鳥的時候，自然就擁有鳥的飛翔能力；魚也一樣，生來就會在水裡游，這與魚所處的境界相關，這種能力是與生俱來的，是衹要置身於該境界中自然就有的能力。當你達到相應境界的時候，你自然就擁有與這些境界相一致的智慧，這就叫「境界般若」。

不要操心如何獲得智慧，而要用心提陞境界。境界提陞了，相應的智慧不求自來。境界的差別實際上就是智慧的差別。兩個境界差別太大的人是沒有辦法溝通的，因爲他們眼中的世界不一樣，腦中的智慧不一樣。就像佛說話我們聽不懂，因爲我們與佛的境界差別太大了。我們要想理解佛的話，衹有提陞自己，境界每提陞一步，對佛經的理解力就會增加一分。如此不斷地提陞境界，我們理解佛的話就會越來越容易，到最後衹需看一句就知道全部經典的意思，而不用把整部經都讀完。爲什麼我們理解佛經如此順暢？因爲我們的境界提陞到了越來越接近佛的境界，理解佛的話就越來越容易。對儒家、道家經典的理解也是如此。

提陞境界的方法就是徹徹底底、認認真真地做到「三無」，我們的意識就會迅速提陞和恢復。意識恢復得越高，理解聖賢們的話就會越容易。

境界越接近的兩個人越好溝通。人與人之間的誤會與誤解就來自意識水平差別太大。由於境界差別太大，相互之間沒辦法溝通。消除誤解、誤會，最終極、最究竟的方法就是提陞各自的意識。人世間所有的問題歸根結底都落在「提陞境界，提陞意識」上。境界提陞到哪兒，智慧就達到哪兒，自然就明白人生是怎麼回事了。有的企業家學習了企業管理以後就運用在自己的企業裡，一段時間後企業問題又出來了，然後再去學，如此反反覆覆。爲什麼那麼好的方法到你這裡就不好使了？因爲你沒有能力自如運用，總是那麼機械教條，這裡缺的是智慧。

釋迦牟尼從來不學管理，事業卻做到了全世界，世界各地到處都是他的寺廟、他的徒子徒孫。佛陀爲什麼沒參加培訓反而成了天下第一的 CEO 呢？境界！境界上去了，什麼都有；境界上不去，一切免談。

這個世界缺的不是方法，而是境界。我們現在爲方法所累，爲方法所束，而不知道解決問題之道不在方法，而在境界。個人問題、家庭問題、婚姻戀愛問題、事業問題……一切問題歸根結底都是境界問題。境界不提陞，所有方法都無用，因爲你的境界低，駕馭不了，方法反而成了負累和枷鎖。反過來，境界提陞了，你就會發現方法、創造方法，就會尋找到最適合的方法來實現理想和信念。所以，方法是不需要刻意求的，方法是在境界般若中自然呈現出來的。這個世界本無現成法，不要再迷戀方法了！

（三）文字般若

文字般若是語言文字的智慧。般若就是智慧，文字般若就是文字智慧、語言智慧。得了這種智慧的人能夠出口成章、下筆成文，在文化上具有極高的創造性。

凡得般若的人，就是內在般若彰顯出來的人。般若彰顯多少，語言文字就流暢多少，語言文字中就充滿著多少智慧、多少啟迪、多少美感，它們是成正比的。像釋迦牟尼、老子、莊子、孔子、孟子，他們說出來的話極具啟發性，充滿了生命力、創造力和美感。讀佛經時，讀到妙處，人會忍不住「手之舞之，足之蹈之」，因爲言語已無法形容其妙。讀儒家的經典也是如此，「學而時習之，不亦樂乎？」聖賢的語言包含著無窮的美感、無窮的善、無窮的真。

爲什麼孔子的很多話能成爲現在常用的成語？因爲這些語言具有生命力、啟發力和概括力，把某一類問題說透了。這種智慧就叫文字般若，是般若在語言文字方面的表現、運用、妙用。

「詩僊」李白就擁有文字般若。李白是個虔誠的道家修行者，他把般若智慧運用在詩歌上，因此他的詩歌多有神來之筆，優美得難以言喻，前無古人，後無來者。所有明心見性的人，彰顯般若智慧的人，天然就具備文字般若，哪怕之前不識字，衹要修行有成，般若開顯，他說出來的話自然含有智慧，自然含有章法，這叫作出口成章。

凡得文字般若之人，不僅在文學、詩歌上有極高的造詣，另外一個更爲重要的能力就是在領悟前人的經典方面通達無礙。譬如六祖慧能。慧能不識字，他開悟得道以後隱居在廣東韶關附近的山裡。有位女尼學習《涅槃經》多年不得其門而入，有一天遇到六祖慧能。慧能就對她說：「這樣吧，我不識字，你把它讀一遍給我聽，我來分析分析你的問題出在哪裡。」尼姑很瞧不起他，說：「你連字都不識，怎麼能夠知道經文的意思呢？」於是，慧能就說了一句很著名的話：「諸佛妙理，非關文字！」意爲佛法與文字沒有關係，懂不懂佛法與識不識字沒有關係。慧能這句話就「妙合佛理」。尼姑一聽，心想：咦，講得有道理啊！此人出言不凡，一語中的，看來非等閑之輩！尼姑不敢再輕視他了，就說：「好吧！您靜靜地聽我讀誦《涅槃經》吧！」她剛讀到三分之一，慧能就說：「止，止，我知此經妙義！」用現在的話說就是：「不讀了，不讀了，我已經知道這部經說什麼了。」尼姑驚訝地問他：「此經說什麼了？」於是，慧能一番解說。尼姑越聽越入神，很快茅塞頓開，當下開悟，成了慧能的第一個女弟子。這就叫「文字般若」，與識不識字無關。得文字般若者不僅可以說法無礙、辯才無礙，倘若識字，詩如泉湧，下筆如有神，在領悟力方面也是無人能及，無論哪家經典，衹要一入目、一入耳，即知經中本義，神解妙合。

講法者必須是證入文字般若的人，因爲這樣的人懂佛法之本義，能夠把佛經說得不錯、不漏、不偏，契合佛之初衷。沒有證入文字般若的人講法是紙上談兵，生搬硬套，硬合而不能妙合。講出來的不是佛的初衷，不是經的真意，而是自己的意思，私心自用，抒發的是自己私下的那點見解。面對佛經，衹有達到了妙合原經、神解經文的程度才能說擁有了文字般若。這時候，你反著講，正著講，怎麼講都對，因爲你就是經典的化身。

（四）方便般若

「方便」，姑且把它理解爲與時俱進。思想行爲要跟所處的時代同步，乃至超前於時代，這就叫方便般若。

般若本身太高深了，空、明、現太難理解了！爲了讓眾生理解，佛陀等聖人們想了很多辦法，法門就是這樣來的。佛家有八萬四千法門，即八萬四千種修行方法，這些修行方法是給眾生用的，佛不需要這些方法，但是眾生需要這些方法。眾生需要一個門徑，一步一步走進來。八萬四千法門都屬於方便法門，方便法門就是一種智慧，這種智慧叫「對機」。

「對機」二字裡面大有文章。比如說，現在這個時代提倡復興國學、復興傳統文化，於是，很多人樂觀地認爲國學已經復興了，其實離真正的復興還遠著呢！現在最多隻能算國學復興前的「熱身」階段。那麼，國學復興的標誌是什麼？是至少有一半以上的人真正意識到人生的價值和意義是不斷地展現聖賢胸懷、聖賢境界，人生就是成爲某個聖賢之化身的過程。這樣的時代才可以說是國學復興的時代。

書店裡多賣幾部四書五經，社會上多流通幾本佛經，還不算文明復興。文明復興的標準是有「文」有「獻」。「文」指的是沒有生命的書本，「獻」指的是與經典的精神相契合的、活著的人。不僅僅是一兩個「獻」，而是一大批「獻」層出不窮，湧現出來一批傑出人才，這就叫人文鼎盛。

比如說，你把《論語》活出來，你就是《論語》的「獻」；你把《道德經》活出來，你就是《道德經》的「獻」；你把《心經》活出來，你就是《心經》的「獻」；你把《金剛經》活出來，你就是《金剛經》的「獻」；你把所有佛經都活出來，你就是佛經的「獻」……現在幾乎是有「文」無「獻」，能把儒、佛、道經典融會貫通、學以致用的人很少，但是在過去，精通經典並把它們活出來的大師很多，可謂是「文獻璀璨」。

判斷一個文明是死文明還是活文明，以有沒有「獻」爲標誌，不以有沒有「文」爲標誌，因爲「文」是死的，死文字有什麼用？談何文化復興？談何國學復興？待出來一批把孔孟之道活出來的人、如孔孟一樣的聖人，才可以說文明復興了，文明鼎盛了。現在能把《金剛經》講透的人很少，可見「獻」之稀缺！沒有「獻」引導，沒有「獻」向你展示開啟《心經》《金剛經》的大門，讀死文字，讀一萬遍也沒用。

現在提倡孩子們讀經，效果到底有多大，值得商榷。孩子們讀「關關雎鳩，在河之洲；窈窕淑女，君子好逑」「道可道，非常道；名可名，非常名」，他們知道什麼叫「窈窕淑女，君子好逑」，什麼叫「道」嗎？似懂非懂，但是又沒有「獻」，沒有人向孩子們深入淺出地解釋這些，他們衹是不知所云地死記硬背，最後仍然一塌糊塗。

古代講經者懂得因材施教，孔子就是因材施教的典範。有人來到孔子面前，孔子抬眼一看大體上就知道了這個人的性格、脾氣、特點，再根據此人的個性和特點加以引導，這個人很快就能入門。佛陀也是如此，有人一見到佛陀立即成爲羅漢，也有人三五天後成爲羅漢，七天以後才成爲羅漢的人都會自覺慚愧。而現在，能成爲羅漢的人寥寥無幾，更不要說能達到菩薩和佛的境界了，主要是因爲沒有與時代相契合的、適合當代人學習的方便法門，所以眾生一直不得其門而入。

兩千年前的方法隨著時代的變遷，時間、空間都發生了改變，生搬硬套顯然是不合適的。比如西藏人修行奉行磕長頭，但是在漢地，普通人家都在樓房裡「蝸居」著，哪有地方供你磕長頭？再比如，西藏人奉行「火供」，但是都市的樓房沒法「火供」……總之，古代的法門不適合當代都市人修行，就是因爲沒有「獻」，也就相應地沒有方便法門。

當代人其實很可憐，他們現在學的還是千年前的東西，沒有人傳授給他們適合當代人的修行法門。他們在學習和修行的時候，跟周圍的環境、家庭和生活圈產生了種種隔膜和衝突，又沒有辦法解決，因此，當代修行人把家庭關係處理好的不多。很多修行人修到後來就離婚了，六親不認，不是他不想認，是他跟父母兄弟無法相處，感覺生活在兩個世界，這使他很苦悶，很孤獨，無處排解傾訴。說到底，還是因爲缺少用當代語言、當代智慧、當代眼光、當代習慣來指導修行的「獻」，所以當代熱愛修行的人、追求覺醒的人活得很痛苦，很分裂，很疲憊……

用當代人的思維習慣、興趣喜好來講說古老的經典，目的是爲了跟當代人契合，也就是所謂的「與時俱進」。我們該與時俱進了，不能動不動就回到千年前去。即使你能回去，你的家庭、生活圈子也回不去，然後你就會跟這個社會格格不入，被社會邊緣化。追求解脫是每個人的天賦，衹是因爲此時此刻我們的意識水平太低，整個世界呈現在我們面前的都是痛苦、殘缺、麻煩、假惡醜，如地獄一般。爲了擺脫這個世界，爲了離苦得樂，每個人都必須修行，但是修行又沒有人指導，就產生了衝突，這就需要方便法門來解決。

（五）眷屬般若

眷屬般若不是孤零零的，它有跟它相伴而生的佈施、持戒、忍辱、精進、禪定等五種修行方法，這是般若的另外一種存在和表現形式在五個方面的妙用。把般若運用於佈施就叫佈施般若，把般若運用於持戒就叫持戒般若，以此類推。我們在修行的時候就是在開發般若、彰顯般若、利用般若，也是在鞏固和強化般若。

般若不是懸空的，一定要在具體的事件中落實、體現出來，用儒家的話叫知行合一。怎樣才能做到知行

合一？實踐眷屬般若，把般若落實到具體事件中，並在具體事件中進一步顯化它。另一方面通過五眷屬來強化般若，把般若運用到身心和現實生活中。實踐眷屬般若用王陽明的話說叫「事上磨」。「磨」是磨煉、鍛煉的意思。不管我們對儒家的仁、佛家的般若，在理論上認識得多麼清楚，也要把它帶入具體事件中，在行動上考驗自己，強化自己的般若。空有理論卻不能落實，就證明我們的修行無力，是懸空的，很空泛，這也是當代復興國學過程中存在的嚴重問題。所以我們不能機械地、教條地背幾個名詞術語，應該化「文」爲「獻」，做到有「知」有「行」。

東方文化始終強調實踐和實修，強調修行大于思辨。思辨再好，記憶力再好，最多隻能成爲一個學者、思想家、哲學家，或者文學家，而不能成爲修行家、覺悟者、聖賢。聖賢不是只懂理論，更重要的是他們能把所有理論融化在身心生命之中，落實到實修實證上來。佛家講實修，道家、儒家也講實修，儒家的實修有一個專用術語——踐履，意思就是實實在在、一步一個腳印地去做、去落實、去體現。道家把它叫作修煉，佛家把它叫作修行。無論修煉也好，修行也好，踐履也罷，強調的都是實踐與實修，與此同時達到無我。

1.佈施

把東西送給有需要的人叫佈施。佈施又分爲三類：最初級的佈施叫財佈施，就是把自己的錢財送給有需要的人；比財佈施更高一個層次的叫無畏佈施，又叫生命佈施，如抗戰官兵爲了民族解放，爲了驅逐外寇不惜犧牲性命，就屬於無畏佈施、生命佈施；比無畏佈施更高級的是法佈施，又叫智慧佈施，就是把自己領悟到的真理、智慧傳授給他人。如釋迦牟尼佈施給我們的是包括《心經》在內的各種佛經，「佛」意爲「覺悟」，「佛經」就是引導我們走向覺悟的經典、智慧的經典，這就叫「智慧佈施」。孔子、孟子等聖賢都是智慧的化身、般若的化身，走進聖賢就是走進智慧、走進般若。

不管是哪一類佈施，都要遵循一個原則，佛經把這個原則叫作「三輪體空」。「輪」在這裡當「環節」講，「三輪」就是三個環節，「三輪體空」就是三個環節都要空掉。哪三個環節呢？佈施者、被佈施者和佈施物。「空」就是超越。通俗地說就是你要忘掉自己在佈施，不要總是掛念著你的佈施。比如說，你佈施了一個在困境中的熟人十塊錢，好多天甚至好多年你都還記著，希望此人一直記得你的好，把你當恩人，這就不叫「三輪體空」。「三輪體空」是你把東西、財物給出去的同時就忘掉了這個東西，忘掉了佈施這個行爲。不管是財佈施、無畏佈施還是法佈施，都不允許心存感恩之求，老是盼望著對方感恩你，這本身就是一種醜陋。本來佈施是一個偉大的行爲，把這麼神聖偉大的事情庸俗化了，就不叫修行，而是生意。就像商業上的投資，投資完了還要回報，回報小了還不行。這不是修行者該有的心態，修行者要「三輪體空」而行佈施，這纔是修行者該有的境界。「三輪體空」背後的密意是爲了讓眾生實現無我。無我，般若就能徹底彰顯；無我，就能實現圓滿；無我，就能獲得終極解脫。修行就是從自我中超越出來，進入無我的過程。深化無我的方式有很多種，佈施衹是其中之一。

傳承智慧佈施也要做到「三輪體空」。爲人師者，最基本的素養就是知無不言，言無不盡，把所知悉數傳授下去，傳播開來，而且是在完全無我、無私的情況下傳播，這纔是真正意義上的智慧佈施、真正意義上的傳承聖學。任何一種抱著出售之心來講學的人，所宣講和傳承的都是偽文化、偽文明，這樣的人傳承的實際上是他個人的私心。

聖賢的文明衹有通過無我之心才能不錯、不漏、不走樣地傳承下去。但凡帶著私心來弘揚佛學的人，都是理不明、法不透的人，這樣弘揚出來的佛學，對佛法、對己都是傷害。因爲把私心帶進來了，所以弘揚出來、傳遞出來的一定是變形了的佛法，它不是純正的智慧，對佛法無利，對自己而言也增加了更多業障。爲什麼不放空自己，全身心地來做這件事情呢？一切聖賢學問都應該在無私、無我、無慾、無求下去做，這樣

做對聖賢有功，對己有利，是在做功德、造善業。因此，佛陀教導眾生在佈施時要「三輪體空」。佈施、持戒、忍辱、精進、禪定等都是在訓練眾生的無我、無私、無求、無慾，故一切修行歸根結底無非「無我」二字。

2.持戒

「持戒」就是修持戒律。戒律分爲狹義戒律和廣義戒律兩種。狹義戒律就是各個宗教、學術團體、組織內部製定的行爲規範。佛家有自己的行爲規範，即戒律藏。這些戒律大多數都是佛陀親自製定的。不管是誰製定的，戒律只適用於僧伽團體，不適用於全社會，這就是狹義的戒律；廣義的戒律是全人類必須遵守的普世核心價值、行爲規範、道德倫理等。

我們提倡廣義戒律，不提倡狹義戒律，因爲我們不是某個宗教或者某一教派的教徒。遵守戒律的目的是爲了讓我們獲得無我。真正的戒律是無我之心。衹有做到無我，每個言行才都是利他的。自我等於自私，有多麼強烈的自我就等於有多麼強烈的自私。所以最好的戒律是無我，這是持戒背後的密意。

3.忍辱

「忍辱」在佛家是一個常用詞，是佛家一再提倡的修行方法，但是很多人把它理解錯了，以爲忍辱就是忍耐。忍辱真正的意思是擔當，而且要有大的擔當。無我的人、無私的人，才有真擔當。孔子有擔當精神，曾子有擔當精神，孟子也有擔當精神。《論語》裡收錄了曾子的一句話，「士不可以不弘毅，任重而道遠。仁以爲己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？」（《論語・泰伯》）在古代，士有著相當高的地位。什麼樣的人可以稱作「士」呢？不是讀了兩本書，就能叫作「士」，而是有擔當、有境界、有胸懷、以天下爲己任的讀書人才叫「士」。到了戰國，又把士與國連在一起，叫「國士」。國士和國士精神一直流傳、沿用到清朝末年。

現在的讀書人和知識分子，多數是「著書都爲稻粱謀」。通俗地講，就是爲自己的私利而謀，爲一己之身而謀，不是爲國而謀，不是爲天下而謀。這樣的人，讀書再多都沒有資格被稱爲「士」，更沒有資格被稱爲「國士」。孔子的標準是非常清楚的：「君子謀道不謀食」。（《論語・衛靈公》）「謀道」是個比較空的概念，具體地講就是爲天下而謀，爲彰顯文明和文化而謀。無獨有偶，釋迦牟尼也把爲天下謀上升到瞭解脫的高度。你想解脫嗎？想圓滿嗎？想開發你的般若智慧嗎？擔當吧！你有多大的擔當，就有多大的成就和造詣，就能開發出多大的般若智慧。

當一個人整天爲自己而謀的時候，他所有的言行實際上就是在強化自我，這樣不僅得不到解脫，反而還越來越墮落，越來越沉淪，越來越黑暗，越來越扭曲。那麼，怎麼擔當呢？儒家開出了一個次第：齊家、治國、平天下。先齊家，從家庭開始擔當，把家庭的責任擔當起來；下一步再把國家的責任擔當起來；再下一步把整個天下的責任擔當起來。這纔是合格的修行者，儒家稱其爲「士」。

釋迦牟尼爲什麼能成佛？因爲他從來不爲一己謀，他追求的是讓天下人解脫，讓眾生解脫，他從起步就擔當了天下。他的理想是很大的，他在如此大的信念的推動下苦修了六年，發現這不能給眾生帶來解脫，於是放棄了苦行另找出路，最後終於開悟。他開悟之後立刻找到了眾生痛苦、輪迴、異化和顛倒的兩個根源：一是自我，二是執著。他就以如何化解自我和執著爲核心，展開了四十九年的講學傳法生涯。他從各個角度不斷教導眾生，形成了博大精深的佛法體系。

释迦牟尼之所以能成佛，就是因为担当。他把这种担当传授给众生，为众生指出了一条解脱之路。这条

解脱之路就是担当之路。

4.精進

精進就是努力奮鬥，不斷努力，不斷奮鬥。精進與忍辱是互爲因果的，有了忍辱，有了擔當，自然就會精進。釋迦牟尼明確地說，奮鬥本身就是修行。他一再教導眾生：爲實現很大的理想去擔當、去奮鬥，這個過程就叫精進，這就是成佛之路、覺醒之路。成佛不是自私的成就，必須在利他中才能成就，這是無我的成就，這種無我是落實到現實中的無我，除了擔當，別無他法。

5.禪定

很多人以爲禪定就是坐著，腦子一片空白，這是對禪定的極大誤解。禪定是什麼？禪定是對某一個能令我們成長、能令我們覺醒的目標不斷融入的過程。換個角度說，就是不斷地融入某一個境界、某一個目標的過程。比如說般若是修行的目標，而般若的具體表現是空、明、現，那麼我們就把整個身心不斷地投入空、明、現中，不斷地感受什麼叫空、什麼叫明、什麼叫現，慢慢地理解，越來越深入，最後發現空、明、現就是超越，再不斷地去體會這個超越，進入這個超越，成爲這個超越，這個過程就叫「禪定」。所謂修禪定就是靜下來、坐下去、體悟和感受的過程。

禪修又分爲靜態禪修和動態禪修兩類。初學者以靜態禪修爲宜，嫻熟了以後就可以進行動態禪修。動態禪修就是一天二十四小時，行、站、坐、臥都融入般若。怎麼融入呢？走路的時候，一邊走路，一邊體會、感受、融入般若之中：站的時候也是這樣，坐的時候也是這樣，就連做飯的時候，都在體會、感受般若……總之，不斷地體會和感受，就叫動態禪定。

禪定就是集中一切注意力去體會、感受一個東西。以《心經》爲例，一邊心中默念著《心經》，一邊深入體會著《心經》背後的含義，讀到哪裡，身心就跟到哪裡。比如讀到般若，身心就跟到般若……這樣時間久了，就可以明心見性，讀到最後就可以終極開悟。

我們經常說，學佛三年不說話，指的是不亂下評論，好好學習，因爲你還沒有資格下評論。佛陀的智慧博大精深，佛經浩如煙海，你纔讀幾本就在那裡指手畫腳、亂加評論？這衹能暴露你的狂妄無知與自大，增加我執，而不是彰顯真知灼見。衹有把該學的經論學通透了，這個時候，好壞對錯在你心中一目瞭然，你纔有真知灼見，才有資格發表評論。禪定與佈施、持戒、忍辱、精進合在一起，稱爲眷屬般若。

佛家有一部經典，把佛陀講的有關般若的經彙集在一起，取了一個名字叫《大般若波羅密多經》，簡稱爲《大般若經》。《大般若經》是由玄奘法師翻譯成漢語的，有六百卷之多。因爲它太長了，摞起來有半人高，不容易流通，一般人也啃不下來這部書，後來有人就把《心經》從《大般若經》中摘出來單獨流通，這就是我們現在看到的二百六十字的《心經》。如果要把般若說清楚，非得把六百卷《大般若經》學完，半人高的六百卷《大般若經》，哪怕通讀一遍都要三五個月甚至一年，再講解更不知道要多久了，可見「般若」二字含義多麼深廣。

三、般若的三態

釋迦牟尼在菩提樹下頓悟成佛，看到了生命的實相——空、明、現。

（一）般若的「空態」

「空」是佛家最核心的概念，尤其是般若類經典，不懂空就不懂佛理，就沒有辦法走進佛的智慧世界。成佛就是證悟空性，但「空性」這個詞在佛家經論中也最難以理解。空性是不是等於什麼都沒有？不是。那麼，是不是等於什麼都有？也不是。故後來佛家的諸多經典給空性下了定義：非空非有，謂之空性。「有」容易理解，天地萬物都是有；「空」就是什麼都沒有，似乎也不難理解。但「非空非有」，既不是什麼都沒有，也不像山河大地那樣什麼都有，理解起來就困難了。釋迦牟尼佛講法四十九年，一言以蔽之，皆是關於空性的道理、本質和內涵。因此，我們可以把佛法概括爲空理。

回到「空」最原始的含義上來，「空」是從梵文中翻譯過來的，當時的翻譯出了錯誤，以致到中國以後，幾千年來人們一直理解不了。在漢語中，「空」就是什麼都沒有，但是在梵文中並不是什麼都沒有。正確的翻譯應該是「超越」。空性就是超越性。超越一切現象世界，超越一切有限，超越一切外在表象。般若就有這種功能和特點，這也是它最根本的特點，它超越一切而不被一切超越。換個角度來理解，它類似於西方人所說的「上帝」。在這個世界上，沒有任何事物能夠超越「上帝」，但「上帝」超越一切。「上帝」就是般若，西方稱般若爲「上帝」。但是，西方的「上帝」和東方的般若相比較，同中又有異。西方的「上帝」外在於人，而東方佛法中的般若是內在的。

「上帝」是有某種形象的，而般若是沒有任何形象的。《聖經》中描述上帝：他很高大，像巨人一般，雲彩圍繞在他的腰間，他一隻腳踩在這個山頂上，另一隻腳踩在另外一個山頂上。他向摩西下命令，說話的聲音就像打雷，從天空中遙遠的地方傳下來。摩西帶領猶太人走出埃及，建立起新的國家。

般若沒有形象，沒有聲音。般若無形無相，極度抽像，一旦有形象，不管是什麼形象，衹要有形，一定有封限。一旦有封限，就是一個有限的存在，而般若是一個無限的存在，無限必須突破所有的形象，因此般若無形無相。但是，西方的「上帝」是有某種形象和聲音的，上帝可以說話，可以從雲彩中對人類下命令等等，這就是同中之異。

東方的儒佛道都認爲，般若智慧人人皆有，一切眾生皆有，包括豬、狗、貓等動物皆有。因有般若故可成佛。在某種機緣下，誰能把內在的般若智慧彰顯出來誰就是佛。而西方人認爲，般若智慧是高高在上的神（上帝）所擁有的智慧，不是人類所能理解的。人當下所能理解得了的，所能掌握的衹有經驗智慧。故西方人將所有精力都運用到如何認識、提陞經驗智慧上，淡化了般若智慧。般若智慧可以給我們帶來永恆，帶來內在的、生死的解脫。西方人也有解脫的需要，他們是通過祈求有般若智慧的上帝來獲得解脫。

西方的宗教是祈求型宗教，他們不斷祈求上帝來拯救他們。爲什麼上帝能夠拯救他們呢？因爲上帝有般若智慧，上帝的般若智慧就像太陽的光芒，照耀在他們身上，讓他們分得一點上帝的般若智慧，在這個過程中，就實現了覺醒和解脫，實現了穿越生死的永恆。

東方人認爲般若內在於人，自己就是自己的神，所以只談彰顯，不談祈求，通過禪修、禪定，向內尋找，向內打開，通過「三無」把內在的、與生俱來的般若智慧展現出來，從而獲得解脫。故東方的宗教、修行是內求的。這就是爲什麼基督教要不斷地祈求上帝，而東方的文化要以閉上眼睛禪修的方式不斷地往內找的原因。不斷地往生命的深處找，往存在的深處找，它就在生命的深處。通過不斷地「三無」來彰顯內在本有的光明、智慧，以實現解脫、實現覺醒。這是東方文化跟西方文化在對般若理解上的重要區別。

每一個大的文化體系、智慧體系，都有作爲體系原動力的基本概念。佛家的原動力是「離苦得樂」，這四個字構成了佛家的基本精神。所有的經論、思想學說，全部圍繞著如何離苦、如何得樂。苦是佛家的原動力，樂是佛家的理想。我們的目標就是脫離苦海，達到幸福快樂的彼岸。

佛家認爲人生之苦來源於「自我」和「執著」。自我簡稱「我」。佛家明確地說，自我是不存在的。我

們以爲自我是存在的，其實自我是不存在的。我們假設內部有一個自我，一輩子都在爲自我服務，爲自我奮鬥。凡夫的一生，就是不斷地壯大自我、強化自我、昇華自我的過程。佛家認爲這就是我們痛苦的根源。自我是根本不存在的，它衹是一個幻覺，我們卻一輩子都在爲這個幻覺而奮鬥，爲根本不存在的東西而努力，這必然導致我們所有的努力奮鬥，都不可避免地成爲一場夢幻、一場笑話。這是一個不可理喻、非理性的舉動，就像我們爲了根本不存在的東西去哭、去鬧、去笑。自我是虛幻的，我們爲自我奮鬥一生，人生就變得虛幻。孔子沒有自我，釋迦牟尼也沒有自我，他們的一生是真理的展現，是實相般若的展現。

執著就是接觸什麼就抓住什麼不放。自我和執著是互爲因果的，有多少自我就有多少執著，有多少執著就有多少自我。自我的特性就是抓緊不放。執著是自我存在感的一個重要來源，自我爲了找到存在感會不斷地去抓取東西。在抓取東西、執著於某物的過程中，自我體會到了活著的感覺、存在的感覺。

自我是執著的主體，執著是自我的根本特性和根本功能。自我是體，執著是用。自我跟執著是成正比的：自我越強的人，執著越強；自我越淡的人，執著越淡。自我爲了增強自己，要不斷地向外執著，就像爬牆虎，爲了成長，爲了發展自己，它的觸鬚就要抓更多的東西，抓得牢才能夠往上長，往上長之後，它就有更多的觸鬚可以抓更多的東西。自我好比藤，見樹就要纏，這棵樹死了，再換一棵。同樣的道理，自我非執著不可，自我通過執著找到存在感。你執著什麼，就陷入什麼。

愛是一種執著，貪戀是一種執著，反感、恨也是一種執著。釋迦牟尼要求我們既不要貪戀，也不要怨恨，而要超越——超越種種執著！超越是對治執著的。戀愛中的人對此的體會更加深刻。本來你活得挺愉快的，自從暗戀上了他（她），就變得煩惱不堪。真實的原因是你對他（她）產生了執著。執著纔是痛苦之源。

釋迦牟尼對人類最偉大的貢獻之一是發現了人類痛苦的根源：對內是自我，對外是執著。超越了自我和執著，才能解決人類的痛苦，獲得徹底的自由和解脫，真正離苦得樂！

人類的自我和執著無處不在，又極爲微妙和深刻。釋迦牟尼說法四十九年，始終圍繞著如何解除無處不在的、各種各樣的執著和自我。自我非常像《西遊記》裡的各路妖精，今天殺死一個，過兩天它又以另外一種形式出現，它千變萬化，非常狡猾，很難消除。人類所有關於魔鬼的描述都是對自我的描述，魔鬼有多狡猾，自我就有多狡猾。

整個人類文明，尤其東方文明，就是無我和自我的爭奪戰。修行的過程就是不斷超越自我、瓦解自我、看清自我虛幻和狡猾的本性從而遠離的過程。修行或成長的過程，就是不斷地超越自我、實現無我的過程。無我就解脫了，開悟了，圓滿了，永恆了。無我是所有的「我都有了」，佛有的，我都有。無我是修行的試金石，一個真正的修行者是越來越無我的。

如今的電視、報紙等各種傳媒，以及社會上流行的觀點、思想，都是在強化自我。無處不顛倒。顛倒從哪裡來？從自我中來。

釋迦牟尼告訴我們，世界上最大的問題就是自我。自我是萬惡之源，是一切愚昧的根源、一切痛苦的根源、一切荒謬的根源。爲什麼自從有人類開始，這個世界到處都有匪夷所思的事情，到處充滿了各種各樣的荒謬、荒誕？爲什麼荒誕會層出不窮？因爲自我。我們要從種種痛苦、執著、荒誕中走出來，唯一的辦法就是「空」之、超越之。超越就是不執著，好比小學升初中，初中並不是要全部否定小學所學的知識，而是要掌握小學所學的一切知識，然後在更高的層次上超越它。

千百年來，一直存在這樣的觀點：貧窮與修道成正比。一個人要想修道就必須保持清貧。這是千古謊言！貧窮與修道沒有任何關係，相反，適當的財富對於修道大有幫助，是修道之助緣。衣食問題解決了，才有更多的精力和時間來解決靈魂問題。「倉廩實而知禮節，衣食足而知榮辱」，在我們這個時代，適當的財富增加是有利於修道的，身安則道隆。

不管是貧窮還是富有，執著都是罪過。世俗之人執著於自己的財富，修行者則執著於自己的清貧。在印度，苦行僧的傳統就是苦行，苦行要求不准蓄積財富，衹有身上的一套衣服，還是從垃圾堆裡撿來的，叫百衲衣。其中的確不乏一些得道高僧，有大智慧，是真正的聖賢，但多數苦行僧不僅無道，反而不如凡人，他們把苦行、把清貧作爲炫耀的資本。炫窮跟炫富在本質上是一樣的，都是自我的膨脹，都是餵養自我、壯大自我的象徵。

富人通過金錢、財富來膨脹自我；窮人、苦行僧用破衣服來壯大自我，兩者表異質同。釋迦牟尼看透了財富與貧窮的真相，他說，財富和貧窮都不是我要考慮的問題，我要考慮的是隱藏在財富與貧窮背後的自我，我要剷除掉自我，這纔是我的目的。釋迦牟尼既不鼓勵大家執著金錢，也不鼓勵大家修苦行。他認爲這些都不是問題的根源，問題的根源在自我上。窮或富都沒有問題，不要去糾纏，我們應該把重心放在對貧窮與財富的態度是否執著上，這纔是關鍵。美色也是這樣，美色本身沒有錯，釋迦牟尼要求我們不貪戀（執著）美色。以此類推，整個世界都沒有問題，問題是我們對這個世界的執著。如果說有問題，就是我們執著什麼，什麼就是我們的問題。人生最大的執著就是自己，就是肉身。對肉身的執著，說到底是對自我的執著。自我對自己的自戀，投射、反映、表現在肉體上，使我們得出一個結論：每個人都貪戀自己的肉體。事實是每個人都不貪戀自己的肉體，而是自我的自戀在肉體上的反映、在軀體上的表現。所有人都是自戀者，迷戀自己的身體。迷戀也是執著。釋迦牟尼從不反對我們這個身體，他反對的是我們對這個身體的執著與迷戀。

空性的目的就是超越一切執著，從自我走向無我。一旦無我，我們就會覺醒、解脫乃至實現永恆。衹要有自我，痛苦就會源源不斷，顛倒迷亂就會滾滾而來，我們就會進入一種夢幻般的人生中。什麼叫修行？不斷無我化的過程就叫修行。什麼叫墮落？不斷自我化的過程就叫墮落。我們到底是行在解脫之路、覺醒之路上，抑或是行在墮落之路上？按照這個標準去審定就可以了。

這就是實相般若三個表現形式之一的「空」。

（二）般若的「明態」

般若的第二個特點是「明」。明就是光明，般若存在的方式是光明。

光明分爲兩類：一類是有相光明，一類是無相光明。有相光明就是看得見、摸得著的光明，像日光、月光、燈光都屬於有相光明。無相光明是看不見的光明，實際上就是意識之別名。意識就是看不見的光。意識、光明、覺醒是一回事。

有相、無相的界限就在眼睛。眼睛能看到的光叫有相光，眼睛看不到的光叫無相光。有相光與無相光本沒有界限，衹是在人類的眼睛裡才有了界限。去掉人類的眼睛，它們是貫通一體的，它們之間不分有相、無相。故有相光和無相光在客體上是沒有意義的，衹有在人類這個主體劃分上，才具有某種意義。

無相光無形無相。最有代表性的、最突出的無相光就是人的意識。意識到哪裡，無相光就照耀到哪裡。意識就是無相光，有多少意識就有多少無相光。但並非意識之外就沒有無相光，意識衹是無相光的一種存在形式。無相光有很多種存在形式——佛法中講的極樂世界、氣脈、經絡等，都是以無相光的形式存在的。

直到現在，自然科學都發現不了經絡、氣脈，用顯微鏡和放大鏡看不見經絡、氣脈。因此，自然科學認爲東方人所說的經絡、氣脈是一種神秘學，看不見、摸不著，是壓根不存在的。實際上，這是因爲儀器衹能檢測到有相光，而無相光超出了儀器的探測範圍。

西方人說找不到經絡、氣脈，說中醫是「偽科學」，爲什麼呢？因爲他們找不到經絡與穴位，而中醫體系是建立在經絡與穴位之上的，既然根基不存在，中醫當然也就成了「偽科學」。一些所謂的科學家高喊著中醫是「偽科學」，原因就是西方的生物學家、解剖學家努力奮鬥了一兩百年也沒有找到中國人所說的經絡、

穴位、氣脈，因此他們認爲這些經絡、穴位、氣脈都是謊言，是「偽科學」。

找不到不等於不存在。實驗儀器衹能在有相光下看見一些東西，一旦進入無相光狀態，儀器就失效了。而經絡、穴位、氣脈，包括佛家所說的壇城等等，是由無相光組成的。對於一般人來說，理解無相光最好的方法是借助意識，意識本身就是無相光的一種存在方式。意識到哪裡，無相光就到哪裡，意識的覺醒就是光明的展現，但這是無相光的光明。無相光光明和有相光光明是沒有界限的，即日光、月光、燈光等有相光和以意識爲代表的無相光之間是沒有界限的。之所以存在有相無相之分，看似有界限，其實界限是以人的視覺爲標準的。這非常重要，如果不能貫通則難以轉化，在修行上就會出現重大問題。

舉個簡單的例子：我們想像自己坐在一團光中。想像就是意識，屬於無相光。想像十年、二十年，身體就化成光了，這個光指的是用肉眼能看見、用照相機能拍照的有相光。有相光從哪裡來？從意識中化生出來，從意識中想像出來。想像有一團光，開始時什麼都沒有，想久了，它真的出現了，這就是有相光與無相光的轉化，其實就是心與物的轉化。心與物轉化的交界點是有相光與無相光之間的關係。由於眼睛的局限性，我們把有相光與無相光截然分開，認爲有相光與無相光之間沒有緊密的聯繫。當我們想像自己全身籠罩在一團光中的時候，半個腦子在想像坐在一團光中，另外半個腦子在想這是不可能的，左腦與右腦就會打架。

爲什麼會出現這種衝突和矛盾？因爲我們沒有明白一個基本道理：有相光與無相光是貫通的，是完全可以相互轉化的。之所以不能轉化，是因爲我們太相信自己的眼睛了。眼睛像一把刀，把有相光與無相光劈爲兩半，又斷定這兩者之間毫無關係。有了如此頑固的認識，才會出現左腦與右腦打架的現象，最終導致修行不成。

有相光與無相光是互通的，無相光可以轉化爲有相光，有相光又可以轉化爲無相光，這是佛法中的一個大秘密。這個秘密在初級佛法中是不講的，到終級佛法中才講。終級佛法是西藏的密宗，藏密也分初級、中級和高級。密宗的高級稱爲大圓滿或大手印，在大圓滿和大手印中才會正式講出這個大秘密——有相光與無相光是互通共有的，通過有相光可以領悟無相光，無相光可以轉化爲有相光。衹有修行大圓滿和大手印，才能夠把身體最終化作一團光，這團光用一般的肉眼都能看見。但最終這個有相光要轉化成無相光。虹化的過程實際上就是有相光轉化爲無相光的過程，但是在常人肉眼中看到的是身體的光化。它內在的原理就是有相光轉化成無相光。虹化的過程實際上是肉體轉化爲意識的過程，即肉體轉化爲般若的過程。從此以後，我們不再是以肉體的形式存在，而是以般若的形式存在。所以般若是終極生命狀態，也是永恆生命狀態。

包括《心經》在內的所有佛法告訴了我們生命的歸宿、生命的真相、輪迴的真相。在生前把肉體轉化成光明的條件是：不管是有相光還是無相光，先光化。光化以後，臨死時就徹底地融入實相般若中，成爲般若式存在，這就是生命的終極歸宿。

（三）般若的「現態」

般若的第三個特點是「普現」。萬物都是般若的顯現，山河大地、日月星辰、我們的身體，包括我們的精神，都是般若顯現出來的。也就是說，般若創造萬物，但在佛法中不用「創造」，而是用了一個很特別的詞——「顯現」，普遍地顯現。所有存在都是由般若顯化出來的，就像西方認爲萬物都是由上帝創造出來的一樣。

這裡面有創造論和顯現論的異同。西方的創造論認爲，上帝創造萬物。東方則使用一個常見的比喻，就像鏡子顯現事物一樣，就像水中的月亮一樣，這種顯現是虛現，不是實現。水中顯現的月亮是一種虛在，真實的月亮在天上不在水裡。那麼，水裡的這個月亮是什麼？說它不是月亮，明明有一個月亮；說它是月亮，下水撈月，它又沒有。這種介於是與不是的存在就叫顯現，或者叫虛態存在。

在佛陀眼中，所有存在都類似於水中月，介於有與無之間，是非有非無的存在，是虛態的存在，這種存在就叫「顯現」。月亮顯現在水中，萬物顯現在般若中。如果把般若比喻爲一池水，萬物就是水中顯現出來的倒影。這種顯現看似有，實則無，這就是事物的真實存在狀態。在佛家有一個專用術語叫「實相」，就是真實的本相，簡稱爲實相，又叫「真理」。「真理」這個詞來自佛家，「真理」即真實之理。萬物存在的真實狀態是什麼樣的？就是非有非無——水中月的樣子。

常人的問題在於執虛爲實。本來這些東西都是「看似有，實則無」的虛態存在，但我們認虛態存在爲實態存在、實有存在，就等於是認水中月爲實有之月。我們認爲實有，緊接著就會產生另外一種現象——執著實有，即對實有的一種頑固的執著，一切迷茫混亂由此而生：認虛爲實。緊接著，執著於所認爲的「實」不放。這兩個環節產生了人間一切虛幻、一切夢幻顛倒、一切錯亂、一切異化、一切愚昧，以及佛家所說的六道輪迴都是由此而生。

「現」從哪裡現出來？正如月亮要想顯現在水中，前提是要有一潭水。萬物如月，般若如水，萬物都是借助般若這一潭水顯現出來的。萬物在水中顯現出來的倒影，都是虛態存在，包括我們的身體、精神、思維、邏輯和概念等等，都是「看似有，實則無」的虛態存在。站在般若的角度來講，萬物都是既存在又不存在的，這是一種很微妙的狀態，以水中月來比喻最爲恰當。

那麼，什麼是真實的？水中的月亮是虛態存在的，但水是真實存在的。其實，這個世界上衹有一個東西是真實存在的，就是般若。任何東西的存在，都是從般若自身臨時顯化出來的非空非有的、虛假的影像。而且這個影像衹是臨時的，就像月亮倒映在水中，月亮下山了，它就沒有了。同樣，般若顯現出來的所有事物，包括我們的身心在內的一切，都是臨時的顯現。般若「現」到哪兒，事物就出現在哪兒。般若是無限的，故般若對外面的顯現也是無限的，它可以無限顯現出所有影像，我們能想像到的和想像不到的，全都可以顯現出來。如果把般若顯現的過程比喻爲一條沒有盡頭的長河，我們現在看到的這個世界，包括我們自己，衹是般若在無限顯現的長河中的一個短暫的瞬間。在此短暫的瞬間之前，世界是什麼樣，在此短暫的瞬間之後，世界是什麼樣，都超出了我們的想像。總之，無限種顯現，無限種可能性，都是存在的，都是有可能的，這就叫「現」。

般若有三大特征：空、明、现。空是空性，超越性；明是光明，含有相光和无相光，主要是无相光；现是普现，普遍地显现出一切存在，包括我们此时此刻的身心，就是般若的显现。般若的显现分为两种：第一种叫“直现”，直接显现；第二种叫“异现”，异化显现。直现就像平面镜子，镜子里显现的和现实中的完全吻合，没有改变和异化；异现就像镜子弯曲成了哈哈镜，显现出来的就不是事物真实的样子，而是异化以后的显现。

我們看到的這個世界就是異化了以後的顯現，不是真實的顯現。當我們在實修實證中真實地洞見到自身和一切存在是一種非空非有、臨時性的虛態存在的時候，這種狀態、現象就是實相，就是真理（指的是真實的洞見，即所謂的實修實證）。但我們現在所見顯然不是這樣，我們看自己、看外界的一切都是實有，都不是事物真實的樣子，而是一種異化了以後的呈現。這種實態的存在不是真相。比如六道輪迴、三世因果，包括貌似真實的身心，根本就是不存在的。既然不存在，爲什麼又存在了呢？因爲它是一種變態的、異化的顯現，當我們恢復到本原狀態，這些都將不存在。

六道既存在又不存在，或者說不能問六道存不存在，應該問處在直現中還是處在異現中。佛陀處在直現中，佛陀所聞所見是事物最本原的狀態，故在佛陀眼裡根本沒有六道，連「六道」這兩個字都沒有。但是在凡夫眼中有六道，有生死，有轉生，有來世……

爲什麼在我們面前有，在佛陀那裡就沒有呢？因爲佛陀的世界是直現的世界，我們的世界是異現的世界。

主體世界我們的身心和客體世界山河日月，包括人類社會，都是這個樣子。之所以問題重重，怎麼也解決不了，是因爲我們從根上出了問題。在異現的世界中，我們想要解決異現帶來的一切問題是解決不了的。要想從根上解決這些問題，必須回到直現的世界。在健康、真實的顯現中，所有在異現中出現的問題都會迎刃而解。

這個世界沒有一點問題，唯一的問題是如何從異現中恢復到直現中。所以，釋迦牟尼說，這個世界沒有問題。我們整天喜怒哀樂、悲歡離合，似乎問題很多，但在佛的眼中，這些都不是問題，問題出在我們如何從異現中抽身出來。衹要我們沒辦法抽身出來，就將永遠處在喜怒哀樂、悲歡離合、生老病死中無休無止。這與知識的多少沒有關係，與學問的大小沒有關係，與是否聰明也沒有關係，問題出在根本上。

（四）般若三態之關係

空、明、現之間是什麼關係呢？沒有關係。空就是明，明就是現，現就是空。有彼此才存在關係，沒有彼此何來關係？空、明、現三者之間沒有彼此之分，因此它們之間沒有關係。這個地方特別難理解，這是佛法最核心的地方，是由幾千年來東方最聰明的大腦呈現出來的智慧，凝聚爲三個字：空、明、現。

一切儒釋道經典都離不開這三個字。東方的智慧是圍繞著這三個字展開的。這三個字凝聚爲一種智慧，這種智慧就叫般若智慧。這個世界上衹有兩種智慧——般若智慧和經驗智慧，沒有第三種智慧。離開般若智慧，一定會進入經驗智慧中，沒有第三種選擇。

東方人認爲，人同時擁有般若智慧和經驗智慧，人性、神性具足於一體，人，既是人又是神，人神合一；而西方人認爲，人衹有經驗智慧，般若智慧在「神」那裡，從而將人神分開，進入經驗智慧之中就是人，從經驗智慧中出來而進入般若智慧之中就是神，神就是神，人就是人，人神隔閡，不能融爲一體。那麼，西方人要想獲得解脫怎麼辦？通過求神。故西方文化是一種仰望、一種對外祈求的文化。它的文化格局是這樣，生命的架構也是這樣。

東方經典從不同的角度引導我們認識般若的真相，即認識般若的空、明、現這三種特性。抓住空、明、現，就抓住了般若的內涵，抓住了般若的內涵，就抓住了東方經典的靈魂。瞭解了般若，再去讀儒家、佛家、道家的經典，讀到哪裡就明白到哪裡，無處不通。如果對般若本身沒有深厚理解，閱讀經典就會有隔靴搔癢的感覺。

修行的過程就是融入般若、成爲般若的過程。佛家談修行，道家談修行，儒家也談修行。修行的目的在於把身心融入般若之中，即融入空、明、現之中，成爲既空、既明、既現的狀態。換句話說，從自我狀態進入無我狀態，無我狀態就是空、明、現狀態。

總之，空、明、現三者是三而一、一而三的關係。東方文化的書籍經典都是對空、明、現的註釋和講解，也是對般若的註釋和講解。般若是唯一的存在，是宇宙的終極存在，也是生命的終極存在。

波羅密多

《心經》經題的第二個概念是「波羅密多」，也稱「波羅密」。它們都是從梵文 Paramita 音譯過來的，意譯是「度」或「到彼岸」。「彼岸」是個籠統的概念，具體來說：我們現在是迷茫的，不迷茫就是彼岸；我們現在是愚昧的，不愚昧就是彼岸；我們現在是有生死的，是被生死牢牢束縛著的有限人生，那麼，無限的生命、無限的存在就是彼岸；我們現在不解脫，解脫就是彼岸。

通過什麼方式到達彼岸呢？佛陀說得非常清楚：般若波羅密多。通過般若這種獨有的、與生俱來的智慧，才能夠把我們由痛苦顛倒、煩惱重重、局限生死的此岸帶到無生無死、永恆圓滿、快樂覺醒的彼岸。《心經》的經名已經畫龍點睛：通過般若智慧到達解脫和覺醒的彼岸即「般若波羅密多」。

佛陀沒有說通過求神拜佛到彼岸；佛陀沒有說通過磕頭燒香到彼岸；佛陀沒有說男人一定要變成女人才能到彼岸，或說女人一定要變成男人才能到彼岸；佛陀也沒有說老年人才能到彼岸，或說年輕人才能到彼岸。佛陀說這些都不是問題，唯一的問題是如何通過般若智慧到彼岸，通過深入理解般若、踐行般若、彰顯般若，最後和般若融爲一體、打成一片的時候，就是到彼岸之時。

換個說法，智慧就是覺醒。衹有智慧，衹有覺醒，才能到彼岸。它與性別、國籍、宗教信仰都沒有關係。佛陀從來沒有說通過信仰佛教能到彼岸，也沒有說通過信仰道教能到彼岸。有了智慧，不信仰任何宗教，照樣可以到彼岸。他講得多清楚啊！

心經

《心經》儘管衹有兩百多個字，但它是六百卷般若經的核心和靈魂，也是所有佛經的核心和靈魂。由此可見，《心經》在佛經中的地位，乃至在整個東方文化中的地位。

《心經》的「心」是核心的意思，引申爲靈魂、要素、要領，《心經》是所有佛經的要領，所有佛經的靈魂，所有佛經的核心，就像畫龍點睛的「睛」。把《心經》這個核心理解透了，所有佛經自然通達無礙。不僅佛經通達無礙，其他聖賢經典也通達無礙，因爲它們都是從不同的角度，以不同語言、不同方式來闡明同一個道理——般若之理，它們探討的都是般若的奧秘。衹要探索的是般若的奧秘，一旦通達《心經》，就可以通達一切經，即所謂的「一通百通」。「一」指《心經》，「百」指各個流派的所有經典。《心經》是一切經典的核心和靈魂。得《心經》者，得百經之心；得《心經》者，得百經之靈魂。所以，通達《心經》，就可以通達一切經典（包括《聖經》）。通達《心經》以後再去看《聖經》，就會有別樣的理解，會感到非常親切，沒有障礙，因爲《聖經》討論的仍然是般若智慧。

印度最早的書是寫在棕櫚葉上的，人們把棕櫚葉取下來，用刀裁成標準的長寬，放在藥水裡蒸煮，再進行晾曬，反覆幾次，目的是爲了讓它不變形、不生蟲，然後才在上面寫字。寫字的工具分爲兩種：一種是把很柔軟的柳條的皮剝掉，把中間很有韌性的芯削尖了，蘸上墨，在棕櫚葉上寫字；另外一種是「鐵筆」，把筷子那麼粗的鐵條一頭磨得很尖，在樹葉上刻字，刻完後把墨水倒上去，再用布擦，在刻字的地方，墨就永遠留在了上面，這叫「鐵筆寫字」。

有時候一片樹葉上寫不完那麼多文字，就需要用很多片樹葉，時間長了就分不清哪一片在前，哪一片在後。爲了能分清楚，人們就在每一片樹葉的一角打孔，用繩子串上。貫穿、串聯葉與葉之間的繩子就叫「經」，或者叫「經線」「經繩」，這就是經的最早的含義。後來「經」演變成了一本書的中心思想，叫「經意」。再後來，「經」又演變成了一本書所揭示的顛撲不破的真理，一直沿用至今。

經書跟普通的書有本質上的差別：首先，一般人寫的書稱作「書」，不夠資格叫「經」。經書都是聖賢寫的書，或聖賢說話的記錄；其次，普通的書是自我的外化，聖賢的書是無我、般若的外化。

經的引申義就是真理。爲什麼衹有經典纔是真理，而一般的書裡卻沒有真理，或真理含量極少？因爲經是聖人在無我、無私、無爲的狀態下，般若智慧的自然流露。般若智慧形諸於文字，是真理的顯化，是真理本身。一切經典皆爲真理。而常人寫的書是在自私、自我、自戀、自大的基礎上寫出來的文字，是自我的體現，是「五毒」的體現，而不是智慧的體現。

「五毒」是佛家的一個重要概念，是戕害生命和智慧、毒害一切美好事物的毒藥。「五毒」具體是指什麼呢？

第一個是貪，貪婪。貪就是無休止的佔有欲，至死方休。有這樣一個笑話：有一個特別吝嗇的財主，每天只吃半個饃饃，最後把自己餓死了。他到了閻王爺那裡，閻王爺說：「我很可憐你！你有錢，但是太吝嗇，以致於把自己餓死了，像你這種愚癡的人啊！只配下油鍋。」財主懇求閻王爺：「能不能把這鍋油給我？」閻王爺也拿這個人沒辦法。這就叫貪心。這個故事把人類無休止的貪婪和佔有欲表現得淋漓盡致。

第二個是嗔，嗔恨。嗔恨有狹義和廣義之分：狹義的嗔恨是指心中總有一種無明之火，這就叫嗔火；廣義的嗔恨是指一切反人類、反社會的情緒和言行，對社會疏離、冷漠、排斥、拒絕，都屬於嗔的範疇。比如看見一個人摔倒了，就是不扶，就這麼看著，也屬於嗔恨。當今社會人們的嗔恨心極爲嚴重，主要表現在冷漠、絕情，對社會的拒絕，不融入社會——與社會大眾拉開距離，一定要和別人不一樣，這都屬於廣義的嗔恨心。

第三個是癡，愚癡。愚癡的原因是不能認清自身和世界的真相，我們生活在一團濃得化不開的黑霧中，看不清自己和他人，也看不清世界。我們的精神、感官、外界，內內外外都被無形的、看不見的黑霧籠罩著，這就叫愚癡。包括聽不懂道理，也屬於愚癡。

第四個是慢，傲慢自大。每個人都有或多或少的傲慢，總覺得自己高人一等，總覺得自己比別人更優秀。自大又引申出虛榮心。因爲自大所以虛榮，因爲虛榮所以更加自大。

爲什麼整個社會到處充滿了虛偽欺詐？根源就是虛榮，虛榮的根源就是自大。如果沒有自大，沒有自戀，每個人都把最真實的一面活出來，世界也就沒有虛偽。你做你的真我，我做我的真我，世界不就真實了嗎？但是，現在這個世界無處不虛偽，無人不虛榮，根源就是內在的自大和傲慢。

第五個是疑，懷疑。疑有狹義和廣義之分：狹義的疑是指在生活中，對所有細節和小事都不信任，懷疑一切，不能夠如實信任自己和這個世界，不信任人類有純真的愛情，不信任人類有真摯的友誼，連自己都不相信；廣義的疑就是虛無主義，認爲整個世界都是虛無的——歷史是虛無的，藝術也是虛無的。世界上哪有美？沒有，都是騙人的；世界上哪有真？沒有，都是騙人的；世界上哪有善？沒有，都是騙人的；世界上哪有歷史？沒有，人類歷史都是肮髒的。這就是虛無主義。

在虛無主義者的眼裡，什麼都是虛無的。政府不可以信任，沒有一件事情是值得正面肯定的，夫妻情、父子情、母子情、兄弟情、姐妹情、朋友情……在他的眼中都是不存在的，人與人之間衹有利用，衹有侵佔，衹有相互折磨，沒有關愛，沒有信任，沒有付出，這就是虛無主義。疑就是否定，不斷否定自己，否定世界，否定一切，最後墮入虛無主義的深淵。

貪、嗔、癡、慢、疑，簡稱「五毒」。因爲有這「五毒」，我們久久不得覺醒，不得解脫，時時沉陷在這「五毒」之中；因爲有這「五毒」，我們整個身心越來越異化，異化到最後自己都不認識自己，自己都覺得自己陌生。

在「五毒」狀態下寫出來的文字，說出來的話都是「五毒」的延伸、「五毒」的化現。一般的書沒有資格被稱爲經，就是因爲一般的書基本上都是「五毒」的化現。古人言「開卷有益」，特指打開經論之卷才有益，不是打開任何書都有益。如果作者是在「五毒」狀態下著書立說，開卷就有害。讀其書，就是在接受其「五毒」，學得越深，中毒就越深。

聖賢之所以能成爲聖賢，是因爲他成功地轉化了自己的「五毒」。「五毒」跟聖賢是水火不容的，要麼生活在「五毒」中，要麼生活在聖賢境界中。既然能成爲聖賢，一定是有力地克服了自己的「五毒」，他不再是「五毒」的載體，不再是「五毒」的化身，他成了愛和智慧的載體，成了般若的化身。他成爲般若的化身之時，一切言行都源自般若，都是自般若中流顯出來的，他著書立說，字字句句都是般若的化身，般若的體現。我們深入閱讀這些經典，融入這些經典，其實就是感悟般若、走進般若、融入般若。包括《心經》，我們越深入學習，越能融入般若世界，越能得到般若的照耀和啟迪。衹有般若化現出來的文字和語言才有資格被稱爲「經」，這就是經和一般書的根本區別。

「五毒」無處不在。周圍人都那麼貪婪，衹有你不貪婪、潔身自好，周圍人就會群起而攻之。你不同流合污，就會連生存都出問題。在官場裡，水至清則無魚，99%的人都在貪腐，衹有你不貪，周圍人肯定會排斥你，種種猜測、報復、打擊、冷嘲、熱諷撲面而來，最後，你承受不了，衹有同流合污。

有這樣一個故事：有個建在島上的獨立王國，島上衹有一口淡泉水，島民衹能喝這泉水。但國王不同，他喝的是從海外運輸來的特供淡水。某一天，泉水向外冒毒水，誰喝了誰就會發瘋。一夜之間，全島的人都瘋了，衹有國王沒有瘋。國王說：「我的臣民們，你們都瘋了。」臣民們面面相覷，覺得對方都很正常，唯獨國王不正常，於是，他們得出結論——國王瘋了，他們沒瘋。他們成立了彈劾國王委員會，國王爲保住王

位，別無他法，也偷偷跑去喝了泉水。第二天，舉國歡慶，國王的病好啦！國王又恢復「理智」了，不用彈劾了。

生活中，人人都是那個「國王」，生活在一個充滿了「五毒」的地方，不與世浮沉，就活不下去。要想在這個世界中生存下去，不得不偷偷地去喝有毒的泉水。然後，一切都正常了，世界又可以維持運作了，這就是常人的生活狀態。不管有意還是無意，我們都身處在這個大染缸裡面，染料就是由五毒構成的。我們身處染缸之中，很難不沾染上「五毒」。所以在常人的眼中，聖賢都是異類，甚至是怪物，這就是爲什麼「國王」在所有臣民的眼中是個瘋子。最正常的人是最不正常的。佛陀不正常，至少在很多人的眼中是不正常的。孔子也不正常，明知道天下沒救了，還要周遊列國匡扶天下。

《論語・微子篇》有「子路問津」的故事。孔子要離開楚國的葉邑前往蔡國之時，前方有一條河，卻不知津口在哪兒。孔子一行踟躕岸邊，恰好見幾個老者在種地，因而使子路問津。在向其中一個名爲長沮的人詢問無果後，子路轉身問旁邊叫桀溺的人。桀溺問子路：「你是誰啊？」子路答：「我是仲由。」「你是子路？是不是那個魯國孔丘的學生啊？」子路點頭。「那個駕車的人就是孔丘吧？」子路答：「是的。」桀溺進一步說：「你看，天下無論哪兒都是一樣的動盪不安，罪惡滔天如洪水一般，誰可以改變它呢？你與其跟著孔丘那種避開壞人之人四處奔波，還不如跟著我們這種避開人世紛爭之人，更逍遙自在。」子路不僅未問到渡口，反而還遭一番奚落、教訓。他沮喪地回去見孔子。孔子聽說後，悵然長嘆，說道：「人是應該有社會責任的，怎麼能夠隱居山林，置天下的黎民蒼生於不顧，而終日與鳥獸爲伍呢？如果天下太平，那也用不著我孔丘四處奔波了。」

孔子在那個時代，被描繪成「纍纍若喪家之狗」。最有智慧的人反而成了瘋子，這就是「國王喝水」的道理。到底是誰瘋了？是世人瘋了，還是佛陀瘋了，孔子瘋了？瘋癲的世人以他們的眼光來看待聖賢，覺得是聖賢發瘋了。聖賢做的是最正確的事情，但是在我們眼中被扭曲、異化，變得不可思議、不可理喻。因此，任何時代都要提倡讀經，讀經典能讓我們深刻，聖人的言語和文字是般若的顯化，這些經論能指引我們獲得終極覺醒和終極解放。

綜上所述，凡是揭示了生命中顛撲不破的真理的書就叫作「經」。《心經》被稱爲「經」當之無愧，因爲《心經》和所有聖賢經典一樣，向我們展示的是生命的終極真相、終極真理，是讓眾生不斷超越自我進入無我之境的法門，是展現生命真相、教導生命真理的文字。

觀

一、什麼是觀

《心經》第一句是「觀自在菩薩」。什麼是觀？向外爲看，向內爲觀；用眼爲看，用心爲觀。用眼睛向外視，謂之看；用心靈向內視，謂之觀。「觀自在菩薩」不是看自在菩薩，與眼睛無關，而是用心靈去觀。「觀」的全稱叫「止觀」。「止」就是把心由狂亂和心猿意馬的狀態停止住，用常人的觀點理解就是把心靜下來，把精神收回來，籠統地說就是禪定。禪定就是心靈較長時間停留在一種高度寧靜的狀態，無論何種程度的寧靜都屬於禪定範疇。止就是禪定，禪定就是寧靜。在寧靜狀態下用心靈去看，就叫「止觀」，簡稱爲「觀」。例如般若有空、明、現三個特點。到底什麼是空？靜下心來用心靈去感悟、去體會、去覺察，不斷深入感悟，不斷深入覺察，這就是止觀。其實觀是修行的內容，修行是止觀，止觀是修行。

東方文化強調修行：儒家的踐履就是修行、實踐的意思；佛家的止觀也是修行；道家也非常注重修行，煉內丹就是修行。東方文化杜絕空談道理，一切知識和智慧都是建立在深度的禪修、止觀之上的。任何道理能否站得住腳都要拿到止觀中去體證一番，新的智慧也是從止觀中體現出來、流顯出來的，起源於止觀，最終回歸於止觀。儒家講知行合一，知是知識，行是修行（或曰實踐），兩者必須合一。

現代人最缺少的就是實修，如果沒有經過實修實證，再好的道理都是「戲論」。戲論就是輕談、口頭禪，對生命的解脫不僅無益，反而有害。道理學太多了是有害的，就像吃飯一樣，飯吃多了能把人撐出病來。再好的飯，哪怕是魚翅燕窩，如果不消化，不吸收到身體中去，衹是積壓在胃中，也會把我們撐死。不要以爲衹有壞道理對我們有害，好道理不消化，不融化到身心中，同樣對我們有害。因此，我們得出一個結論——經典和聖賢的教導，無論佛家、道家，還是儒家的，都不是用來學的，聖賢不是通過從書本到書本學出來的，而是通過身心言行把聖賢的教導、境界、智慧、胸懷、格局活出來的。

不要以爲從一本書到另一本書，把經文抄下來就學會了經文。縱使把所有經文倒背如流都沒有用，衹能助長自我和「五毒」，因爲沒有活出來，學了也衹是用來在別人面前誇耀。不懂《心經》就不算懂佛經，更不算追隨佛陀。追隨聖賢、追隨經典唯一的檢驗標準，就是它有沒有融化到你的身心言行之中。反過來，就是你的身心言行有沒有把經典的境界、智慧、道理活出來。

不僅學習佛家是如此，學習儒家也是如此，四書五經倒背如流，未必就懂儒，更談不上是孔孟弟子。什麼樣的人才有資格被稱爲孔孟弟子呢？衹有一種檢驗標準——有沒有把孔孟的這種聖賢的境界、聖賢的智慧、聖賢的品德、聖賢的一切在你的人生中、在你的生活中、在你的身心中、在你的待人接物中活出來、體現出來。這就叫修行，這就叫實踐。

無論學習什麼，把學習对象活出來，成爲他的化身，這纔叫真正的學習。東方文化最終的落腳點都在實修實證上。儒佛道都提倡要把學習到的東西與自己的身心打成一片、融爲一體，提倡用身心去消化和實踐所學習到的東西。這樣的學習才有歸宿、才有價值，否則，學習什麼都是沒有價值的，衹是在浪費青春、浪費時間。

佛陀一再告訴我們要實修實證，要有真才實學。落到實處的學問才叫實學，落到身心中才叫落實，不落到身心中都不叫落實，而是凌空懸浮著，像浮萍一樣漂著，像風箏一樣飄著，這樣的學問是沒有意義的。現在大多數人做的都是飄著的學問，沒有落實到身心中來，即使學了十年二十年也不得收穫。

《心經》的第一個字就教導我們要實修實證，要踏實修行。衹有通過實修實證，才能夠真正走進佛陀的生命世界，才能夠真正理解佛經所說的每一句話的真實含義。否則，永遠衹是字面理解，不能理解佛言之深

意，不能理解佛向人間傳達的智慧和真理。要想真切地知道，必須經過一番實修實證，身心經過一番歷練、淨化和昇華才能理解，別無他法。

二、觀想的方法

「觀」有各種各樣的觀法，這裡以最常見的佛像觀、蓮花觀和抽像觀爲例進行說明。

（一）佛像觀

這是佛家最常用的一種觀法。佛像觀就是我們想像佛就在眼前，用心靈靜靜地看著他，感受著他，體會著他，停留在這個狀態。我們要把佛想得很生動很具體，就像想母親時，母親的音容笑貌就生動地呈現在面前。同樣的道理，我們觀想佛的時候，讓佛生動地呈現在我們面前。不僅是觀，還要調動整個身心去感受、體會、融入他，這個過程就叫「佛觀」或「觀佛」。

（二）蓮花觀

蓮花觀就是想像自己坐在一個形象生動的蓮花之上，蓮花發著光，把自己融入光中，光把自己的內外都照亮了，整個身心成了一個半透明的、甚至是完全透明的光態化存在。讓自己定格、保持在這種狀態中，在保持的過程中，很有可能思想拋錨了，不要緊，再收回來就是。再收回來的時候不要自責，收回來繼續觀。剛開始時拋錨的次數會很多，練習久了，拋錨的次數就越來越少，越來越能夠定住——穩定在觀想蓮花上，讓整個身心守在蓮花之中，讓自己化爲光明，這就叫蓮花觀。

（三）抽像觀

抽像觀是什麼？例如佛家所說的「般若」，到底怎麼理解般若呢？般若很抽像，沒辦法具體化，衹有用心靈去感悟般若、理解般若、洞察般若，這個過程叫抽像觀。例如儒家所說的「仁」，到底什麼是仁呢？可以通過打坐，用心靈去感悟什麼是仁，體會什麼是仁，洞察什麼是仁。

抽像的觀想也稱爲形而上的觀想，有相的觀想也叫作形而下的觀想。總之，無論是無形無相的形而上之觀，還是有形有相的形而下之觀，都是走向解脫的重要方法，甚至是唯一方法。

三、觀想的性質

根據觀想的性質，又可分爲有爲觀和無爲觀。

用盡心思，觀想著面前有一個佛，這就叫有爲觀。若不用力想，意念中的佛就不能呈現出來。不僅要用力想，還要持續想，思想一放鬆，「觀」就消失了，又要提起精神用力想才會出現，這個過程就屬於有爲觀。

無爲觀是「本來就有」。這裡仍然以「佛像觀」爲例進行說明。無爲觀就是我面前本來有一尊佛，不用我努力去想，它與生俱來，一直都在，不管我有沒有發現。就像網上流行的那首詩：「你見，或者不見我，我就在那裡，不悲不喜；你念，或者不念我，情就在那裡，不來不去……」它一直都在那裡，這就叫無爲觀。

觀想是有層次高低的。有爲觀會有效果，但衹能取得階段性效果，不能使我們獲得終極解脫。把「有爲

觀」用「本來就有」替換，就可以進入「無爲觀」。無爲觀高於有爲觀，是獲得終極成就的必經之路。就如般若，般若與生俱來，衹是我們原來沒有發現而已，經過佛陀的教導和開示之後，我們發現了自己本有的般若。所有的佛陀教導都應作「本來就有」的如是觀，這樣可以讓我們迅速獲得巨大成就，這也是讓我們快速覺醒的不二法門。

在這種不斷深入的無爲觀中，般若就會漸漸彰顯出來，對般若的空、明、現會有著越來越親切、越來越真實的理解，最後我們就成爲般若，成爲佛像，成爲蓮花，成爲光明，成爲一切。此時此刻，它不再是一種假設，一種想像，包括西方極樂世界所具有的一切，就呈現在我們身心內外的世界之中。

我們現在需要做的是如何更加真實、清晰地生活在般若世界中。無爲觀也需要努力，要不斷努力使自己越來越真實、越來越具體地生活在極樂世界中，最後與般若徹底融爲一體，不需要任何觀想，般若時時刻刻自發、自然地呈現在我們的世界中。

很多佛教徒追求能夠在死後往生西方極樂世界。死後的世界不得而知，真正的世界就在我們眼前，怎樣才能讓我們當下就生活在「極樂」世界中呢？通過無爲觀，可以發現我們本來就生活在「極樂」世界中。我們走到哪裡，「極樂」世界就跟到哪裡，我們的世界就是「極樂」的世界，這纔是真正地往生「極樂」世界。讓自己的生命在此生此世生活在「極樂」世界中，纔是真正的修行。

《壇經》曰：「如人飲水，冷暖自知。」這句話的意思是自己經歷的事，衹有自己清楚。大家不要把這句話理解成簡單意義上的心理暗示，修行不是心理暗示。你真的生活在極樂世界中，儘管難以言說清楚，但自己內心非常明瞭。當極樂世界越來越具體、越來越真實地呈現在你的世界中時，你的整個身心會發生質的變化，這種變化衹有自己知道，這種終極解脫的快樂是偽裝不出來的。原先你生活在愚癡顛倒之中，現在生活在明白之中，因此，所有事情一到你面前，善惡美丑立即呈現，且清清楚楚。修行是真實不虛的東西，不等於心理暗示，就如開頂，是真的把頭頂化開，暗示是沒有用的。修行屬於生命科學，與心理學沒有關係。

世人熱衷於用西方心理學的潛意識論來解釋東方生命學、生命修行以及生命層面的潛意識，這是錯誤的。這兩者的研究深度不一樣，不在一個層面，生命學遠遠超越了心理學可以觸及的範圍。如果說心理學的潛意識在水下三尺深，那麼生命學的潛意識就在水下三千尺深。用水下三尺的深度去理解水下三千尺的奧妙，根本就達不到潛探的要求和標準。故佛說「眾生顛倒」。

我們能用生命學解釋心理學，但不能用心理學解釋生命學。因爲般若比心理學的潛意識要深刻得多。比如，般若可以直接把身體光化，把粗重肉身化成佛，心理學能解釋嗎？用心理學來解釋儒、佛、道，不是在弘揚傳統文化，而是在把高深的聖學硬生生地曲解和歪解了。西方人對東方文化的研究是相當片面和粗淺的。現在有些東方人崇拜西方人講的《道德經》《心經》《金剛經》，這說明他們自身對東方文化的信心不夠。不可否認，西方文化有好的一面，但真正的《金剛經》在中國，研究《金剛經》的最高學術成果在中國。《金剛經》在印度已經失傳了，我們目前在做的工作是「反哺」，要把《金剛經》再傳回印度去。現在，有些歪解《金剛經》的書在市面上流行。這些粗劣的思想、低級的學說，不能讓它們繼續在中國大地上橫行，不能讓它們繼續歪解我們珍貴的傳統文化。所以，我們的責任非常重大和艱鉅，一定要有智慧和法眼去明辨這一切。

誰有這個法眼？智慧從哪裡來？從「觀」中來。唯有通過「觀」，才能越來越清晰地呈現出般若智慧。這是我們一生都要堅持的一件事情。

東西方的思想有著本質上的差別。西方的哲學家和思想家坐在書齋中推理、構思，衹要推理、構思不自相矛盾，思想體系就成立了，就可以寫書發行了。東方不是這樣，儒、佛、道的聖賢們禁止用構思、推測、想像來著書立說，推測和想像出來的都不可能是真理的化現。東方的聖賢們是直接看到真理——真理在他們

的眼前和意識中直接呈現出來。

《心經》的每一句話都是真理。釋迦牟尼一邊看著真理，一邊向我們描述他看到了什麼，就像我們一邊看著山，一邊向別人描述山是什麼樣子的。《心經》不是想像、推測、構思出來的，這點大家要區分清楚。

自在

一、什麼是自在

當般若彰顯出來以後，我們就會獲得一種境界，這種境界是般若帶給我們的解脫境界，在《心經》裡面叫作「自在」。

般若除了有空、明、現三種屬性和特徵外，還有一個屬性就是「自在」。「依自而在」謂之「自在」，簡單地說，就是獨立。獨立就是自在，即我的存在不依靠其他而可以獨立存在。「自在」是相對於「他在」而言的。什麼是「他在」？「依他而在」謂之「他在」。簡單地說，就是我的存在以其他事物的存在爲前提條件，其他事物不存在，我就無法獨立存在，這樣的存在就叫「依他而在」，簡稱「他在」。

哲學上把「依他而在」稱爲現象世界，把「依自而在」稱爲本體世界，這是現代哲學術語。在佛法中，沒有現象世界和本體世界之說。佛經裡，現象世界叫「緣起」，本體世界叫「自在」。現象世界和本體世界是同一個世界，衹是角度不同而已。從某種角度看，萬事萬物都是依他而在的；從另一個角度看，萬事萬物又都是獨自存在的。

什么是缘起？就是任何事物都必须在两个或两个以上因素的综合作用下，才能演变出新事物。如果这种因素不存在，那么新事物也不可能诞生。佛经对此总结为：“此有故彼有，此无故彼无。”（《阿含经》）“此”就是指诞生新事物所必须具备的因素或条件，如果存在的前提条件消失了，那么新生事物也将不存在。例如，一棵树的种子要想变成一棵树，必须依赖土壤、阳光、水、空气等因素，没有这些因素，这颗种子永远不能够变成一棵树，这样的存在就是典型的“他在”。此有故彼有，如果缺少了“此”（土壤、阳光、水、空气等），“彼”（树）将不复存在。因此，凡是“此有则彼有，此无则彼无”的存在状态一律属于他在，即缘起的世界。

我們現在看到的世界（即呈現在我們五官中的世界），包括肉體，都屬於他在，無法自在。例如身體依靠食物而存在，普通人如果停止進食，身體就會死亡；身體又是依靠大地而存在，如果大地不存在，即地球不存在，身體瞬間就會死亡。除了依靠食物，還要依靠大地，依靠適當的溫度等條件，身體才能存在，否則一秒鍾都不能存在。不僅身體如此，生活在現象世界中的所有事物都是如此。

那麼，到底有沒有「自在」？有。超越一切「他在」的存在就叫自在。如般若，般若就是自在，自在就是般若，般若不需要依靠它之外的任何事物就可以獨立存在。西方基督教裡的上帝，不依靠其他事物的存在而存在，即上帝可以獨立存在，所以上帝相當於佛家所說的般若。上帝是自在的。如果上帝依靠其他事物而存在，那麼上帝就是「他在」。上帝若是「他在」就不得解脫，因爲依靠誰存在，誰就是你的主人。依靠三個事物存在，就有三個主人；依靠更多事物存在，就有更多的主人。依靠誰，誰就是你的枷鎖；依靠得越多越深，枷鎖就越多越牢固。要想解脫，必須轉他在爲自在。衹要沒有進入自在中，就不可能獲得真正意義上的自由、獨立和解脫。不獨立、不自在就是他在，就會陷入重重陷阱、枷鎖、束縛之中，無法解脫。

怎樣才能變成自在的存在狀態？必須和般若打成一片，成爲般若。我們成爲般若的時候，就是轉他在爲自在的時候，就是我們解脫的時候，就是我們永恆的時候。

「上帝」在西方文明中象徵著自由、解脫，「上帝」一定是自在的。上帝一旦有母親，母親就成了他存在的前提條件，上帝就成了「他在」而不能「自在」，就失去了象徵著自由、解脫的意義，所以不存在「上帝是從哪來的」這個問題。在般若世界中也是如此，不能問般若的母親是誰，般若沒有母親，因爲在般若世界中、在本體世界中是沒有因果的。這樣般若和上帝才能夠作爲宇宙的起源。它就是終極的存在，它也是最

初的存在，中國人稱之爲「道」。

佛家有兩套學問：一套解釋現象世界、他在的世界、緣起的世界，這套學說概括爲「因果」學說；另一套解釋本體世界、自在的世界、般若的世界，即「自因自果」學說。

在現象世界才會追問事物來自哪裡，可以一直順著因果鏈往上追溯。因果之學在佛家被稱爲小學，即入門的、打基礎的學問。佛家學說真正精彩之處是超因果之學、自在之學、般若之學，這纔是佛家學說的靈魂。但目前大眾所學一直停留在因果層面，沒有真正進入佛家的核心、佛家的靈魂。儒家學說也面臨著這樣的情況，大家一直在學《三字經》《弟子規》這些入門的讀物。不是《三字經》和《弟子規》不好，而是它們不能代表儒家。儒學的代表是四書五經，這纔是儒家的核心和靈魂。你學了十幾年仍然停留在《弟子規》這樣的入門階段，那不是儒學的錯，是你自己的錯。好比別人都大學畢業了，你還在讀幼兒園，能怪誰？

現在的佛學愛好者們只知因果學說，不知超越因果（或曰自因自果）之學，他們講的最多的都是因果之小學，無因果之大學，真正的佛學無人問津。可見，佛學在普及和提高方面也是任重而道遠。真正的佛學就是自在之學、般若之學。什麼是自在？般若就是自在。我們融入般若的時候，就是我們轉他在的存在狀態爲自在的存在狀態的時候。修行的過程、解脫的過程、覺醒的過程就是不斷轉他在爲自在的過程。當我們自在的時候，我們的存在不需要以任何存在爲前提條件。即便是宇宙爆炸了，世界毀滅了，我們照樣存在。自在必永恆。

《心經》開篇就講自在。自在是般若的一個固有屬性。例如，水天生就是濕性，火天生就是熱性。般若的天生特性就是自在性。自在就是般若，般若就是自在，得般若即得自在，得自在即得般若。正如靠近火可以取暖，因爲火和熱是一回事，水和濕是一回事，是分不開的。自在和般若相當於火和熱、水和濕的關係。當我們的般若彰顯的時候，彰顯多少就獲得多少自在。如果般若徹底彰顯出來，我們的身心、言行、整個存在，全部和般若融爲一體、打成一片，整個存在和身心就處在自在之中，這是必然的。在般若之中、自在之中，有很多特性。這些特性既是自在的特性，也是般若的特性。

二、自在的特徵

（一）自在必永恆

自在必永恆。衹有自在才能永恆，凡是他在都不可能永恆。他在，就是受制於他人、他物。他在，就是我的存在是以他的存在爲前提條件。如果他人、他物不存在了，我就不可能存在。在這樣的情況下不可能永恆，因爲時時受制於他人、他物，所以是有限的存在，不是無限的存在。在自在之中才能實現永恆。在西方文化中，「上帝」就像征自在。若用西方的觀點來看，一切事物都是變幻無常的，衹有「上帝」永恆。哪怕世間萬物都消失了，「上帝」也不會消失，這就是「上帝」的永恆性。永恆才能成爲所有事物的最終歸宿，以及每個人身心的最終歸宿。人生的最終歸宿必然要到般若中去，到自在中去。衹有到自在中去，才能獲得涅槃。在他在的世界（即現象世界）中，不可能尋覓到永恆。衹有進入自在狀態，才能夠獲得永恆，這是自在的第一個特徵。

人類所有文化都在追求人生的終極關懷和終極歸宿，這是人的天性。那麼，人生的終極歸宿在哪裡？人生必然要安頓在般若中，安頓在自在中。衹有在自在中，我們纔能真正「回家」，回到永恆的家、永恆的歸宿、永恆的港灣，這就是自在必永恆。衹有自在才有資格和能力成爲所有人身心的最終歸宿。建立在自在之上的思想、文明、學說纔是終極思想、終極文明和終極智慧。

佛家思想是建立在般若或自在之上的，佛家文化是終極文明之一。儒家文化也是建立在自在之上的文化，也是終極文明之一。儒家把自在稱作「道」或「天」。此處的「天」不是指自然界的天氣、天空，而是指自在的境界、自在的世界，哲學稱之爲「本體世界」。「人道合一」「天人合一」就是與本有的般若智慧合一，與我們內在本有的自在合一。中國儒家的文化、智慧，是建立在「天」或「道」（本體、般若智慧）之上的。《中庸》第一句話就是「天命之謂性」。命是賦予之意。般若智慧賦予我們的先天本有智慧的特性就叫「天命之謂性」——自在性。我們由他在的狀態慢慢地進入自在的狀態，就是把「天命之謂性」的自在性展現出來。

凡是能夠讓我們開啟終極智慧的文明都被稱爲「終極文明」。儒、佛、道都可以把我們帶到終極存在，也就是自在的狀態。儒家把進入自在狀態的人稱作「聖賢」，佛家把進入自在狀態的人稱爲「佛」或「菩薩」。儒家、佛家對進入自在狀態的人衹是稱呼不同，進入自在的路徑不同，但歸宿是一樣的，都是逐漸從他在狀態中抽身出來，進入自在世界之中。即漸漸地從現象世界中抽身出來，進入本體世界之中。此外，道家也是如此。應該說整個中國文化和印度文化的最高深境界都指向如何開啟終極智慧，達到終極歸宿。

印度文化除了佛教外，還包括印度教文化、耆那教文化等。這些印度的主流文化，同樣能有效地把我們帶入終極存在、終極解脫。中國人向印度人吸收文化的時候，並沒有吸納印度教文化和耆那教文化，這兩種文化對中國人來說比較陌生。

一般民眾更熟悉佛家文化，但佛家文化衹是印度文化的一個分支，不是全部。印度能成爲世界四大文明古國之一，背後有自己獨特的文化。中國也是四大文明古國之一，背後有儒家文化與道家文化支撐。春秋戰國時出現了諸子百家，這些文化最終都被儒家和道家吸收了。儒家文化和道家文化也能帶領我們進入終極解脫和終極覺醒。凡是建立在自在、般若之上的文化，就一定能夠給我們帶來終極解脫，實現人類的終極關懷。人們的現實需求是很多的，比如想買衣服、買鞋子，但這些都衹是臨時性需求，其實人類的終極關懷、終極需求並不多。

人類的終極需求衹有解脫、圓滿、永恆、自在，無論東方人、西方人、古代人、現代人，再過幾百年、幾萬年，人類的終極需求始終是這幾項。能讓我們實現這幾項終極需求的文化都是終極文化。終極文化都是超越時空的，不會隨著時代消亡而消亡，因爲它滿足的是人類的終極需求。衹要人類的終極需求還存在，這些文化就有存在價值。不是衹有某個朝代需要儒學，現代就不需要儒學，而是衹要有人類，就需要儒學。同樣，衹要有人類，就需要佛學。衹要有人類，就需要道學。人類存在一天，這些文化就被需要一天。哪天這些文化不存在了，人類的終極關懷便沒有了著落，就會成爲遊魂野鬼，就會找不到回家的路，那將是全人類的悲哀。

（二）自在必自足

自在必自足。自在能滿足自身的一切需求，這樣它才能夠不需要通過向外求助來實現需求，這就叫自足性。以上帝這個概念來理解，上帝不需要我們給他任何東西，因爲他是自足的，他擁有一切。如果上帝要一樣東西，需要向外在的人或事物借用，上帝就是不自足的，也就不自在了。衹要依賴於自身之外，哪怕就一點點，也會使上帝立即從自在狀態變爲他在狀態。故自在必自足，內部什麼都有，不需要向外面借用任何東西。同理，在般若中，般若包含一切，擁有一切，不需要向外借用任何東西，這就叫自足。

自足等同於圓滿，自在必自足，自足必圓滿，圓滿是相對於不圓滿而言的。我們生活的這個世界，佛家有個專用術語叫「娑婆世界」，娑婆的意思是充滿了遺憾、缺失的世界，用現在的話說就叫現象世界。現象世界中所有事物都充滿了這樣或那樣的缺失和遺憾，有缺失和遺憾就不圓滿，現象世界中所有事物都是不圓

滿的，這是現象世界的特點。衹要生活在現象世界中，就不可能使任何事物圓滿完美。那麼，有沒有真正的圓滿完美呢？有，圓滿衹有在自足中才能實現。衹要般若智慧彰顯出來，衹要整個身心籠罩、浸潤在般若智慧之中，我們的整個身心、人生、存在、生命立即圓滿。不想圓滿都不行，因爲本體世界、自在世界的本質特性就是自足的，也就是圓滿的，在那裡我們能實現所有的圓滿：智慧圓滿、情感圓滿、心靈圓滿……

佛家常說圓滿，佛陀的身體就是圓滿的身體，有三十二大丈夫相。凡是成佛的人，外在的相貌、體形、姿勢、動作和一般人完全不一樣，其中一個表現就是七處隆滿相。面如滿月，太漂亮了！眼睛像青蓮的花瓣一樣細而長。鼻子高且堅挺，像山脊一樣隆起。佛陀有四十顆牙齒，白又均勻，一般人的牙齒是三十幾顆。其他的諸如佛陀的手、腳特別長，手可以超過膝蓋等等，這些都是三十二大丈夫相中的幾個相。這些不是整容來的，而是成佛後身體自然而然起的變化。佛陀的聲音非常好聽，好聽到說話比歌唱家的歌聲還要迷人，而且傳得很遠。據說，佛陀講法，無論有多遠都能夠聽得清清楚楚，猶如在耳朵旁邊講。原本在苦惱煩悶之中的眾生一聽到佛的清靜妙音，身心即刻清靜下來。清靜的反面是煩惱、痛苦，每個人都像熱鍋上的螞蟻一般煩躁、焦慮，但是聽到佛陀的清靜妙音，好比久旱逢甘霖，好比服下一劑清涼散，馬上身心舒泰。妙音是佛陀三十二相之一的梵音相，衹要成佛就能具有。佛陀的三十二大丈夫相體現了般若的自足性，也就是圓滿性。

相反，孔子其貌不揚。但是孔子成爲聖人以後，氣質變了，無論怎麼看，都覺得他無比偉岸高大，感覺就像一塊美玉。這是一種氣質的體現，並不是說他的五官發生了改變，而是他整體給人的感覺非常豐美。由於氣質的變化，讓我們對孔子產生一種偉岸、俊美之感。古代有很多讚美孔子偉岸俊美的文章，我們可以想像到孔子作爲君子的文質彬彬之狀，這也是內在般若智慧的圓滿性、自足性體現在身體上和體現在言談舉止中而形成的自足、美麗和神聖。

从思想方面看，我们绞尽脑汁创立一门哲学体系、一个思想体系、一个美学体系，使出了浑身解数，事后一看漏洞百出、粗陋不堪，连自己都看不上。但是，孔子、老子、释迦牟尼自然而然说出来的话，放在一起就形成了完美无缺的思想体系。这个思想体系和学说无懈可击，如此完美，浑然天成，就像一朵盛开的牡丹。面对完美，任何语言都是苍白的。在阅读经典的时候，会不由自主地从内心深处感叹：这么完美、通透、完备的智慧体系，简直是“此物只应天上有，人间难得几回闻”！这就是般若智慧在精神、文化方面的体现。般若智慧彻底彰显后，我们透过般若智慧说出来的话、做出来的事情、给出来的教导，天然具有完美性、圆满性。

爲什麼我們的文章、思想、言語這麼粗陋膚淺？傳說老子寫《道德經》的時候沒有打草稿，其實他無意去寫。老子當時相當於是皇家圖書館館長，他看到周王朝衰敗，於是辭官歸隱，準備出函谷關四處雲遊。函谷關關令尹喜喜歡修道，懂得天文星相。某日，他發現東邊紫氣沖天，慢慢地向函谷關移動，似有聖人過來（成語「紫氣東來」的出處）。果然，老子騎著一頭青牛慢悠悠地來了。聽說老子要出關隱居，尹喜很著急，爲了把老子留住，故意向其索要通關文牒（相當於現在的護照）。因老子無文牒可出示，遂答應尹喜請求，一氣呵成寫下千古名著《道德經》後西去。此後，尹喜掛印辭官，攜《道德經》隱居終南山，終得道成僊。飛升前，他把《道德經》傳給了弟子，一代一代傳到了現在。

由上可知，老子一心歸隱，《道德經》是在老子沒有思想準備的情況下完成的。但是《道德經》一經問世就震古爍今，成爲人類最偉大的經典之一、最偉大的智慧源泉之一。無數人通過《道德經》獲得了開悟，獲得瞭解脫。這裡面就得出了一個結論——當人的般若智慧彰顯時，寫出來的思想學說就無懈可擊。老子是深通般若智慧之人，他所有的語言文字都是般若智慧的自然流顯。從般若智慧中流顯出來的文字暗含著圓滿性，其思想學說無懈可擊。

同樣，佛經也不是釋迦牟尼提前構思和預設好的。對中國人影響深遠的《金剛經》僅是佛陀茶餘飯後和弟子須菩提在一問一答中自然形成的。一部經典就在不經意的問答中誕生了。一問一答中形成了一部經典，再一問一答又形成了一部經典。浩如煙海的佛經全部是在一問一答中自然誕生的。《心經》也是如此。

同樣，整部《論語》都是孔子與弟子們的對話，弟子們問一個問題，孔子就答一個問題，在問答中形成了《論語》。故《論語》也是在日常生活的問答中誕生的，不需要提前預設構思。爲什麼不需要？因爲般若即圓滿，般若即自足，自在必自足。佛陀、孔子、老子深知衹要得般若必得圓滿。衹要處於自在，隨便說出來的話就是圓滿的。偉大的經典和偉大的智慧有一個共同特點：自足性、完美性。自足性、完美性從般若中來，得般若者得圓滿，失般若者失圓滿。我們生活在娑婆世界中，之所以處處不圓滿，處處有缺憾，就是因爲遠離般若，無明阻隔著般若。

（三）自在必自生

自生包含兩種：

第一種是生下自己。上帝不需要別人幫忙，自己就可以生下自己，他永遠處於無休止的更新中。在這個過程中，他永遠是他自己，上帝永遠是上帝，今天、明天，甚至一萬年之後還是上帝，這就是上帝的同一性。上帝的同一性是否證明上帝是死的？否。上帝時時刻刻在更新自己，但無論怎樣更新，他永遠是他自己。般若也是如此，這就叫自生。

第二種是生下萬物。西方用的是「創造」這個概念，即上帝創造萬物；東方用的是「顯化」這個概念，即般若彰顯萬物。例如，春天，一朵花開了。站在般若的角度，這朵花一直都在，不是新生事物，只不過原來是潛藏的狀態，現在是顯化的狀態。凋謝以後的花去哪裡了？隱藏到般若裡去了，這朵花由顯化狀態變爲潛藏狀態了。所有事物未顯化之前都潛藏在般若世界中，這種「回收—顯現」的過程稱之爲「生它」的過程。般若像一個巨大的、無形的寶庫，不斷地從裡面顯現出新的事物，又不斷地從裡面回收舊的事物，不斷循環。這個循環沒有結束，永無止息。因爲般若就是永恆，所以般若的顯現和回收、再顯現和再回收的過程就是永恆的過程。即使宇宙消失了，過一段時間，般若又會顯化出一個新的宇宙。如果這個宇宙到了一定時候又消失了，般若過一段時間又會顯化出一個新的宇宙，永無休止。

般若一方面自生，一方面生它。「它」指的就是現象世界。自生和生它，就是生下它自己和生下萬物，或者說顯化萬物，故自在必自生。

（四）自在必自覺

自覺就是覺醒。是誰讓上帝覺醒的？沒有人。如果上帝在別人的命令下覺醒，那麼上帝就是「依他而在」。這種不依靠他人給予命令而始終保持著永恆的覺醒，就叫自覺。這種自覺是最徹底的、最圓滿的，又稱爲「圓覺」或「大覺」。「圓覺」就是圓滿的覺悟。「大覺」就是大大的覺悟。般若是最徹底、最圓滿的自覺。要想獲得圓滿的覺悟、完全的覺悟，衹有融入般若中，成爲徹底自在的存在。佛陀正是一個徹底的自在者，是人類由他在轉爲自在的典型代表，但不是唯一代表。經過努力，誰都可以和佛陀一樣自在。所以佛陀常說一切眾生皆可成佛。

（五）自在必自律

自律主要體現在道德上。提到道德，我們馬上會聯想到束縛，覺得道德意味著約束或捆綁。這種聯想也

對，也不對！爲什麼呢？因爲人類的道德其實可以分爲兩大類：一類是他律道德，一類是自律道德。我們聯想到的道德主要是指從西方流傳過來的他律道德。

他律道德是指道德規範、道德要求來自我之外。例如我們必須遵守國家的法律，一旦觸犯法律就必須接受懲罰，這就是他律道德。他律道德有兩大來源：第一種是由國王或政府製定的，第二種來自民風民俗。雖然法律並沒有明文規定，但民風民俗一經形成約定俗成的規範，則人們必須遵守，甚至其勢力比法律還強大。印度有很多不好的風俗。例如印度非常講究階級，不同階級的人不許談戀愛結婚。這並不是法律的規定，而是幾千年來的民風民俗，或者說是一個民俗（民間）版的「法律」，這個「法律」會裁判一對不同階級卻相愛的青年死罪。這對相愛的青年什麼錯事都沒做，僅僅是相愛了，但由於違背了民風民俗就要受到懲罰。清儒戴震說過：「人死於法，猶有憐之者，死於理，其誰憐之？」他律道德給人類的是束縛，是強制性的約束，這是他律道德的特點。他律道德不僅不能給我們帶來自由和解放，相反，它帶來的是越來越緊的、越來越生硬的束縛，而且生怕束縛得不牢，讓人有機可乘。

還有一種道德叫自律道德。般若本身就是智慧，這種智慧天然能夠分清什麼是真善美，什麼是假惡醜。我們根據其顯化的智慧來分辨真善美和假惡醜，以此來指引自己，給予自己遠離假惡醜、趨向真善美的內在驅動力。這種內在驅動力和內在分辨力，統名爲「自律道德」。自律道德來自內在，來自自己，來自般若。

儒、佛、道始終追求開顯內在的自律道德。儒家就是建立在自律道德之上的學問。儒家稱自律道德爲「良知良能」。良知會告訴我們哪些事情當爲，哪些事情不當爲；良知會指引我們如何遠離假惡醜、趨向真善美。良知前面還有良能。「能」是一種能力，「良能」就是判斷真善美和假惡醜的能力。由內在般若智慧去判斷，而不是通過感官去判斷，不是用後天學習到的某個學說理論去判斷。用後天學來的道理和學說去判斷，這是他律道德。自律道德是沒有任何後天干擾或左右的，全憑直觀直覺——事情發生了，當即判斷對錯、真僞、善惡，不需要借助於理性思考。

這個判斷力也就是堅持正義、堅持真理的能力。所有的聖賢都是堅持真理的人，絕不向任何惡勢力低頭，他們內在的良能散發出來，使他們不能違背良知去做事。良知是他們的主人，所以，他們衹能臣服於良知之下。正如孔子的仕途一樣，孔子四處碰壁，但九死無悔，這就是堅持正義的能力。這種能力從哪裡來？從般若中來，受自律道德的指揮。自律道德是人類道德的終極存在，也是最高存在。他律道德會隨著時代、風氣、民族的不同而有所變化，它是有彈性的。例如一些國家允許一夫多妻，但在絕大多數國家，一夫一妻制已經成爲普遍價值觀，三妻四妾是一種不道德的行爲。這就證明，他律道德會因民族、宗教信仰等的不同而有種種差異。

時代一變，標準就變了；時代一變，法律條文就變了。這說明了一個問題：外在的法律、習俗是人爲製定的，因此是無常的，時時處在變換中，故他律道德不能作爲終極標準。但內在的自律道德永不變化，是永恆且絕對的，不會隨著時代變化而變化，因此，它是終極道德，是一切道德的終極來源。事情的對錯用外在的他律道德判斷不清時，就需要尋求自律道德來裁決。總之，判斷假惡醜、真善美的最高判官不是他律道德，而是自律道德，自律道德能夠給出終極審判。自律道德不僅是永恆的，而且是最高的、絕對的、終極的判官。

儒、佛、道（尤其是儒家）都傾向於自律道德。道德不是用來束縛人的，而是用來解放人的。衹有自律道德才能解放人，而他律道德是束縛人的。他律道德是束縛之源，自律道德是解放之源。

東方人對理性的理解和認識比西方人透徹而深刻，因爲西方人認爲衹有神和上帝才有理性，人沒有。著名的存在主義哲學家薩特在代表性著作《存在與虛無》的結尾說：「人是一種無用的激情」。薩特對人的看法代表了典型的西方人的觀點，從叔本華、尼採到薩特，都貫穿著一條基本線——人類的非理性。這個觀點充分證明了西方文化對人的看法，西方人所說的理性是架空的理性，落實不到具體的人身上。在此基礎上，

西方誕生了許多衝動性事件，即非理性和情緒性事件。如西方文化提出「個性解放」，這種解放和東方文化所說的「解放」不是一個層面。東方文化所說的「解放」是終極解放，是般若下的解放，是理性的解放。東方人認爲，理性在內，與生俱來，它就是般若，我們融入般若的時候就是最理性的時候——認識自己和天地間所有事物、法則、規律，並且自覺地遵守。依理而行，依法則而行，謂之理性。法則從哪裡來？從般若來，最後還要回歸到般若去。般若是最遠離非理性的東西，與般若融爲一體的時候，我們所做的事情、所說的話都有法可依、有章可循，這樣的言行纔是解脫的言行。違背規律、違背法則，就會被法則懲辦，這就是道家所說的「天網恢恢，疏而不失」。天網就是理性，一旦違背了理性，就要受到相應的懲罰——墮落、顛倒、黑暗、執著、束縛等都是懲罰。要想解除這些懲罰就必須回歸理性，也就是回歸般若，因爲般若會給自己立法，這就是自在必自律。

（六）自在必自然

什麼是自然？自己而然，簡稱自然。不是別人讓我這個樣子，而是自己讓自己這個樣子，稱之爲自然。水有三種狀態：固態、液態、氣態。般若也有三種狀態，即三種基本屬性：空、明、現。般若爲什麼是這個樣子，而不是別的樣子？般若說，我就高興這個樣子。如同我們去問上帝，你爲什麼要造這個世界，不造不行嗎？上帝說：我高興造。上帝之所以這樣做是上帝自己的決定，是自己讓自己這個樣子，這就叫自然。這就是終極答案，再追問下去就是多餘了，沒有意義了。禪宗把它叫作言語道斷，話語到這個地方就該停止了，不要再追問了。「我高興」就是終極答案。

自然從自律中來。自律必自然，因爲自律，所以自然。自然的對立面是他然。是「他」讓我這個樣子的，我不得不這個樣子。儒、佛、道都把自己的智慧和學問推到了極致，推到言語道斷的自在的地方。

《道德經》明確地說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」「人法地」，就是人依賴於大地而存在，人是大地的產物，如果地球不存在了，哪裡還會有人？「地法天」，這裡的天具體指太陽系、銀河系等，地球是依靠太陽系、銀河系存在的。「天法道」，整個太陽系、銀河系，乃至宇宙都是來自道。「道」是什麼？我們姑且把它理解爲一種規律、法則，宇宙是在這種規律和法則下誕生的。很多人把「道法自然」中的「自然」理解成自然界。道家的自然與大自然不是一個概念。後人把自然哲學理解成大自然的哲學、大自然的智慧，這是錯誤的。「道法自然」的意思是：道傚法它自己，它讓自己成爲這個樣子。

若追問一個事物到了終極，一定是自然，一定是自律，一定是自在，一定是自足，一定是自覺，一定是永恆。它一定是這樣的，不可能是別的樣子。道家已經把自己的學問從人、地、天、道，推衍到了自然，追到了極致。所以，整個道家的哲學和智慧都建立在自然之上，又稱爲自然哲學、自然智慧。

我們把 Science 翻譯爲自然科學。什麼叫自然科學？就是研究大自然的科學。現象世界的「日月星河」都屬於自然科學的範疇。但現象世界恰好不是自然、自在的，而是他然、他在的，因此，應該翻譯爲「他然科學」。真正的「自然科學」是東方的生命科學、修行科學，如《心經》和《道德經》。通過修行，生命科學才能讓我們真正轉他然爲自然，轉他在爲自在。所以，東方的生命科學纔是真正意義上的自然科學。西方的自然科學正確的譯法應爲「他然科學」，但由於約定俗成，我們將錯就錯，把它叫作自然科學，但是我們的心裡要明白，西方自然科學的「自然」，與我們所論的「道法自然」的「自然」是兩個完全不同的概念，千萬不要混淆。一旦混淆，思維就亂掉了，修行也會亂掉。古今中外，很多術語都是似是而非的，我們需要細心去甄別清楚，理明才能法透。理論明白的前提是每一個概念各就各位，這是做學問的最基本前提。

子曰：「必也正名乎！」「正名」就是讓所有概念各歸其位。不僅孔子那個時代要正名，我們這個時代更突顯出正名的重要性。現在，很多人在錯誤地使用概念，錯誤地解釋概念，導致人們的思想非常混亂。如

果在基礎概念上不能正名，就無法討論任何思想、交流任何學術。要想交流思想和學術，必須要記住正確的概念。交流和討論的前提是讓概念各就各位，這就叫「正名」。儒家有一個專用術語叫「物各付物」，即讓所有事物各歸其位。在概念各歸其位的前提下，我們就可以交流思想，進行一切文化學術的活動。

例如，儒家所說的「禮」根本不是當代人所說的「禮」，「禮」最初的含義和現在的含義相去甚遠。孔子說，「禮也者，理也」，孔子所言的「禮」和「理」是完全按照自律道德執行的行爲規範，孔子希望人們的行爲規範完全建立在理性的基礎上。人們在沒有開悟、沒有覺醒、理性沒有顯化之前怎麼辦？孔子說，我開悟了、顯化了，我告訴大家怎麼辦。聖人已經把理性，也就是把般若彰顯出來了，所以聖人知道什麼事情該做，什麼事情不該做，什麼事情是對的，什麼事情是錯的。他把這個標準顯示出來，眾人衹要認真地按照這個標準去做就合理了。合理了你就有「禮」，有「禮」就可以獲得解脫。因此，聖人「制禮作樂」來教化萬民。儒家的「禮」是用來解脫的，不是用來束縛人的，但是到後來逐漸演變成了束縛人的禮教，到了魯迅時代更是變成了吃人的禮教，以致於我們一聽到「禮」就有一種深深的恐懼和反感。衹有正名，再正名，才能撥亂反正，復原「禮」真正的含義。

不僅「禮」這個概念要正名，「因果」要正，「自在」要正，「他在」要正，現象世界要正，所有的東西都要正名，否則我們無法思維，無法講文化，無法講文明，無法修行。理明才能法透，法不透，怎麼走都是錯的。儒家稱它爲「必也正名乎」，將那些曲解誤解全部去掉，讓所有事物回歸且恢複本來的意思、本來的面目。中國文化有很多東西都要恢復，我們現在要「正名」，正本清源。談到文化和文明，有很多根本上的問題要處理，這是一個漫長的過程。

例如，我們需要給佛正名，把釋迦牟尼從神台上請下來。釋迦牟尼本來就在地上，佛根本沒有裝神弄鬼，都是後人不斷扭曲。現在凡涉及佛，僧人和信徒們都說：「學佛要信因果，因果不虛，因果不爽，因果輪迴，因果必在。」爲什麼他們不給眾生講非因果、超因果、自因自果？目前，佛家精華的部分沒有講，佛家的枝節末葉卻天天在講。這衹能理解爲很多人在用因果恐嚇眾生。有些人爲了達到自己的目的，不斷強調某一點，故意忽略精華部分。不是說因果錯了，而是說不要過於強調。講講超因果，講講自在、自信，講講解脫，這纔是釋迦牟尼的目的。釋迦牟尼是慈悲的，永遠不恐嚇眾生，永遠視眾生如獨子，他是大慈大悲的化身，所以釋迦牟尼講過因果之後，就把我們提陞到非因果層面上去了。《心經》就在教導我們如何超越因果，《心經》起步就告訴我們什麼是自在。

自在就是自因自果、超越因果、無緣無果。在這裡因果是失效的，因果鏈條是斷裂的，因爲它是自生、自律、自在、自覺的，所以沒有因果。超越因果才能夠獲得解脫，一旦陷入因果網中，如何獲得解脫？因果之網只在現象世界中有用，在本體世界中是無用的。因此，佛家有兩套學問：一套叫「因果之學」，一套叫「無因果之學」，也叫超越之學、自在之學。《心經》向我們傳授的是自在之學。我們通過它瞭解自在，領悟自在，融入自在，成爲自在。

總之，自在是般若的一個根本屬性，般若就是自在，自在就是般若。通過不斷地有爲觀或無爲觀，我們越來越深入地融入般若之中。所謂「觀自在」，「觀」是方法，「自在」是結果。通過「觀」，我們越來越轉他在爲自在。

菩薩

「菩薩」是「菩提薩埵」的簡稱。「菩提」是一個概念，「薩埵」是一個概念，它們都是從梵語音譯過來的。「菩提」和般若是一個意思，都是「覺悟、智慧」的意思；「薩埵」是「眾生」的意思。「菩提薩埵」就是覺悟前因後果的眾生。誰覺悟了，誰就是菩薩。佛陀覺悟了，佛陀就是妙覺菩薩。佛祇是覺悟了的眾生之一，在未成佛之前和我們一樣，都是煩惱深重的尋常眾生，經過了長年纍月刻苦的修行，彰顯了內在般若，才成爲覺悟者——佛。

人們習慣上把佛就叫作佛，不叫妙覺菩薩。其實佛是菩薩的最高境界。菩薩有十個級別，即十地菩薩。十地菩薩以上就叫妙覺菩薩，也就是佛，故佛也是菩薩。菩薩是怎麼來的？通過長期、刻苦、深入止觀修行，慢慢轉變他在狀態爲自在狀態而成爲菩薩或佛，此即「觀自在菩薩」的全部內涵。

觀自在菩薩，即通過觀（有爲觀和無爲觀），使我們轉他在爲自在，超越凡夫成爲覺悟者。從此以後我們就不叫凡夫了，而是覺悟了的凡夫。

佛家經常佛菩薩并稱。菩薩就是覺悟了的凡夫。菩薩之上就是佛。菩薩，特別是大菩薩，與佛之間是半步之遙。事實上，佛與菩薩的不同主要在覺醒的程度上：佛是徹底的覺悟者，圓滿的覺悟者；菩薩是覺醒、覺悟了 99%的凡夫。

除了從生命哲學的角度來講「觀自在菩薩」，我們還可以從佛教、宗教學的角度來解釋。「觀自在菩薩」又名「觀世音菩薩」，簡稱「觀音菩薩」。關於觀音菩薩的性別，我們也要研究一下。最初的觀音是男的，印度的觀音都是男的，留著絡腮鬍子，看上去挺老的。這與我們印象中的觀音差別太大了，我們印象中的觀音主要是兩個形象：一個是少女，一個是婦女。其實觀音既不是少女，也不是婦女，而是留著絡腮鬍子看上去四五十歲的老男人，那纔是印度真正的觀音。

觀音流傳到中國後變了性別，不僅變成了女人，還變成了很多女人：有魚籃觀音、送子觀音、南海觀音等等。還有一個觀音叫鎖骨觀音，鎖骨觀音是指全身骨頭一環扣一環的菩薩。鎖骨觀音這個稱呼是怎麼來的？據說，唐朝有一個妓女是觀音變的，觀音可憐那些沒結婚的老男人，乾脆變成妓女來安慰他們，順便給他們講點佛法。她死的時候，大家都瞧不起她，就隨便埋了。有一位從印度來的高僧帶著幾個弟子，經過她的墳墓的時候，高僧很嚴肅地跪了下去，行禮跪拜。幾個弟子很是疑惑，便問：「師父，您爲什麼要對這個土堆下跪？」高僧說：「你們不知道，這裡面埋著觀音菩薩。」眾人問：「何以見得？」高僧繼續說：「若不信挖出來瞧瞧，她的骨頭跟一般人的骨頭不一樣，可以證明這是觀音，不是凡人。」弟子們便把墳墓挖開，果然屍體不在了，只剩下了一副骨架。弟子們發現其關節和一般人的關節不一樣，勾結相連如鎖狀。他們把觀音的骨架隆重地安葬，建了個寶塔以示紀念。鎖骨菩薩就是這樣來的，有明文記載。

幾千年來，中外各種宗教信奉各種各樣的神僊、佛菩薩。宗教中的神、佛家的菩薩到底是否存在？幾千年的文明和傳統文化發展到今天，這是一個必須正面回答的問題。我們的回答是：所有的神和菩薩都是不存在的。

在佛家的伊甸園——印度的靈鷲山誕生了《心經》。佛陀講說《心經》的時候有無量無邊的菩薩，到底這些菩薩是否存在？答案非常清楚：不存在。世界上根本就沒有菩薩、沒有神。歷代聖賢一再要求我們去相信、崇拜這些神，追隨這些神，有兩個目的：其一，是爲了說話有權威性。所有菩薩、神僊說的話都是人說的話，但人說的話沒有權威性，爲了提高話語的權威性，於是假借某一個神靈或菩薩說話，提高人們對其語言的敬畏感，這是人們熱衷於編造、創造神靈的根本動機之一。其二，因爲般若、佛性和道，過於抽像，文化水平低或剛入門的人很難理解。

在兩三千年前，當時的教育是所謂貴族教育，一般老百姓是沒有資格、權利接受教育的，因此要借助神僊、菩薩等形象來引導眾生。幾千年來，在釋迦牟尼時代或他之前的時期，教育被壟斷在高級宗教人士婆羅門及貴族手裡，平民是沒有機會接受教育的。這與中國非常相似，春秋戰國以前，衹有貴族才有機會接受教育，到了孔子時期，孔子打破貴族教育的形式，才把教育普及到民間。到了釋迦牟尼時期，他提出了一個響亮的口號——「眾生平等」。這類似於孔子所說的「有教無類」，即受教育的人群不再分類，不論貴族和平民均應得到同等受教育的機會。釋迦牟尼教導的对象，從最底層的奴隸到最頂層的國王，從不分類，開印度有教無類之先河。從此之後，印度的教育才向平民傾斜，教育的大門才向平民敞開，人們才有機會接受聖賢的傳授和教育。

在釋迦牟尼那個時代之前，能夠有機會接受教育的人在人群中不超過 10%，也就是說，90%的人是文盲。對從未受過教育的人群講抽像且高深的內容，他們是不明白的。在這種情況下，聖賢不得已編造出了菩薩和眾神，用他們象徵、代表佛性和佛性某一方面的特性，把抽像的佛性和般若具體化，以便於讓未曾受過教育的奴隸和平民們方便理解。因爲般若以神的形式出現，眾生理解起來會方便很多。

例如，般若除了有空、明、現、自在等根本屬性之外，還有另外一個根本屬性就是慈悲。慈悲也是般若。說「慈悲」比較抽像，人們不好理解，佛陀就通過講一個故事來讓人們理解。慈悲就是博愛、大愛，但大愛我們看不見、摸不著，於是釋迦牟尼編造了一個觀音，通過觀音的種種言行，讓普通大眾，尤其是底層的人、未受過教育的人，親切而生動地理解慈悲。觀音就是慈悲的化身、慈悲的象徵，通過觀音種種慈悲的言行，人們對慈悲的理解更加生動、更加親切了。否則，空洞地談論慈悲和大愛，人們很難理解，也把握不住。

魯迅在著名的小說《阿 Q 正傳》中表達了一個重要概念：他經過研究發現，中國人經過幾千年養成了一些劣根性，其中一個劣根性尤爲突出，而且每個人都有，這就是精神勝利法，或曰自我满足法。这种劣根性在国家转型期严重阻碍着时代的前进和民族的觉醒。这种精神胜利法使所有人都变成了看客，使所有人都变得麻木不仁，使所有人都变成了时代的袖手旁观者。若是每个人都成了时代的看客，都不参与这个时代，每个人都麻木不仁地装睡，民族还有希望吗？鲁迅非常悲愤地说，我们之所以被外族欺凌，是因为自己不争气，不争气的原因就是精神胜利法。我们整天在玩精神上的胜利，不顾现实。人们如此麻木不仁，这样下去整个民族非灭亡不可。鲁迅发出了这样一声呐喊，在悲愤的心情下写出了《阿 Q 正传》，通过小说主人公阿 Q 的种种言行，把民族深处的劣根性、看客态度、麻木不仁等等状态揭露得淋漓尽致。读者看了之后，灵魂深处受到了极大震撼，得到了非常大的启迪。如果当年鲁迅没有通过《阿 Q 正传》生动地揭露民族的劣根性，而是直接用抽象的概念批判民族的劣根性，相信绝大多数的人对民族劣根性的理解不会那么生动而鲜活，批判也将没有力度。通过阿 Q，我们彻底理解了什么是民族劣根性，而且是从未有过的深刻和通透。这就是小说的价值，它不是哲学所能取代的。

釋迦牟尼也是一位偉大的「小說家」，他創造了無數個「阿 Q」，他的目的和魯迅創造阿 Q 的目的是一樣的，就是爲了幫助我們理解那些極其抽像、難以理解的東西。釋迦牟尼通過佛經創造了很多人物，佛經就是他的「小說」，通過小說中菩薩們的言行，讓我們更準確地理解般若。阿 Q 是不存在的，包括小說中的各種人物都是魯迅編造出來的，但民族劣根性並不因爲阿 Q 是假的而變假，它是真實不虛的。觀音菩薩是假的，但觀音菩薩所展示出來的慈悲是真的；文殊也是假的，但透過文殊展示出來的智慧和光明是存在的。

所有的菩薩都可以依此類推，比如地藏菩薩代表著信心、愛心和堅定的意志。地藏菩薩說：「地獄不空，誓不成佛。」地藏菩薩也是不存在的，但他身上表現出來的博愛大眾、救苦救難的意志是存在的。故說所有的菩薩都是一種象徵符號。

一個菩薩代表著般若某一方面的特性，另一個菩薩又代表著佛性其他方面的特性，所有菩薩都是爲了把

抽像的佛性、般若，以具體的人物、形象傳達給大眾。我們的問題出在哪裡？出在我們把這些菩薩神靈們當作實有來看待，而沒有理解釋迦牟尼編造這些菩薩們的良苦用心，就如把阿 Q 當作小丑來取笑，而忘記了魯迅編造阿 Q 的良苦用心——通過阿 Q 的種種言行來讓我們理解靈魂深處醜陋的民族劣根性。我們現在只會崇拜觀音這個形象，而忘記了觀音所負載的慈悲精神；我們現在衹是去崇拜菩薩，而忘記了菩薩所承載的精神和意志。包括道家的諸方神靈，更多的也是象徵著般若的深刻內涵，但我們都忘記了其所代表的精神，把神靈本身作爲高高在上的神去崇拜，這就偏離了古聖先賢神道設教的良苦用心。

這就引申出佛法與宗教在理解神靈的含義、目的和角度上是完全不同的。對佛法而言，所有菩薩都是象徵，而不是實有其「神」；在宗教徒眼裡，所有神靈都是實有其「神」，須頂禮膜拜。

經常聽學佛的人說：夢到觀音了，打坐禪定看到觀音了，這充分證明觀音是存在的。恰恰相反，你夢到觀音或在禪定中看到觀音，正好證明觀音是不存在的。爲什麼這樣說呢？如果一個非洲人做夢，一萬年他也夢不到觀音。夢到過觀音的人，都是佛教圈及佛教文化圈的人。西方夢到聖母的人，一定是基督教文化圈的人。這是一個文化記憶。「觀音」這個文化符號在腦中有一個記憶，這個記憶可以在夢中顯化出來。事實上你根本沒夢到觀音，夢到的是你的記憶。西方人夢到聖母，也是如此。所有的人夢中出現的神靈都是自己文化記憶中的符號，頭腦中不會出現未曾接觸過的其他文化中的神靈。

假設觀音真的存在，中國人能夢到，英國人也能夢到，非洲人也能夢到，全世界的人都能夢到，而事實上沒有這樣。中國上下五千年之久，在基督教沒有傳到中國之前，沒有過任何記載涉及中國人夢見聖母。不信基督教的人一輩子也夢不到聖母。

所有菩薩都不存在的第二個證據是於史無證。在印度的歷史記載中，釋迦牟尼的十大弟子在歷史上確有其人，真實地跟著釋迦牟尼修行，最後都獲得了成就，這些在印度的歷史書裡是有明文記載的。但是所有菩薩，如觀音菩薩、地藏菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩等等，翻遍所有印度歷史都沒有找到記載。所以，從歷史的角度也證明，菩薩是根本不存在的，菩薩只存在於佛經裡，這是菩薩唯一的存在之處。即菩薩只存在於佛經裡，而不存在於印度的歷史裡。

現在，這些菩薩和神靈在當代所發揮的功能和作用，已經嚴重違背了當年聖賢們創造他們的初衷與本意，他們不僅沒有發揮出作爲般若的象徵作用，反而起到的是遮蔽作用、迷惑作用、誤導作用，成了我們領悟佛性、領悟般若的最大障礙。當代人之所以學不好佛，不能更快速、更順利地領悟般若佛性，最大障礙來自神靈和菩薩。所以，爲了能讓大家更好地領悟佛性、彰顯佛性，有必要先破除對神靈和菩薩的迷信。否則，我們永遠被菩薩和神靈的迷霧眩暈著、誤導著，最後都成了宗教徒，而不是覺醒者。

行深般若波羅密多時

「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時」，這是釋迦牟尼假借觀自在菩薩說話。「行」相當於處在一種什麼樣的狀態。「波羅密多」是到彼岸的意思。「時」就是那個時候，即處於深度的自在狀態的時候。通過般若到達彼岸的這麼一種狀態，就是自在的狀態，而且這個狀態還是處於一種深度的自在狀態的時候，這就是「行深般若波羅密多時」。

任何一位佛、菩薩或覺悟者，因爲證入了甚深的般若，故時刻處在一種狀態之中，這種狀態就叫「行深般若波羅密多」，意即處在很深的智慧的彼岸狀態。所謂的彼岸狀態是相對而言的，比如：他在是此岸，自在就是彼岸；束縛是此岸，解脫就是彼岸；愚昧是此岸，智慧就是彼岸。他們處在一種自在的、彼岸的、解脫的狀態時，他們眼中的世界跟我們處在他在的、此岸的、無往而不在的局限和束縛之中的身心狀態下所看到的世界是完全不一樣的。那麼，他們所看到的世界是什麼樣子的呢？是一種「五蘊皆空，度一切苦厄」的狀態和境界。

從「照見五蘊皆空」開始，都是佛和菩薩通過描述來向我們展示他們所看到的世界，目的是爲了把我們也納入他們的境界中去——讓我們透過佛的眼睛看世界，透過佛的耳朵聽世界，透過佛的心靈洞察世界，從而轉化我們的思想狀態。

我們之前把人生的過程作爲強化自己凡夫心的過程，我們的整個人生都是不斷地在強化我是凡夫，我差勁，我無能，我愚昧，我痛苦不堪，我處處受局限等觀念。站在佛的角度看，我們哪怕強化一億年凡夫心念，也衹能更像凡夫，無法解脫生死。在我們的人生過程中，本來是有機會超越凡夫的，就是因爲不斷地強化人的意識觀念，才永遠無法解脫。那麼，我們從此以後就要停止強化人的意識模式，不但不准許再強化凡夫的身份，還要開始轉變身份，轉變爲佛的身份，以佛的眼光看世界，以佛的眼光透視世界，以佛的心靈洞察、了悟自己和世界。

《心經》等於是釋迦牟尼播放出來的佛國視頻，一切佛經都是這樣產生的。凡夫不知道佛國是什麼樣子，不知道聖人所在的解脫境界是什麼樣子，但佛陀知道，他把解脫的彼岸世界錄製下來給我們看，這就是《心經》。佛陀讓我們透過《心經》知道解脫的世界和佛國是什麼樣子，知道解脫的、自在的狀態和境界是什麼樣子。從此以後，我們就開始訓練自己新的能力，即透過佛陀的眼睛看世界，透過佛陀的心靈思考世界。也就是說，從現在開始，我們不再像從前那樣強化自己凡夫的身份，而是不斷地強化認同自己所處的就是佛境，不斷強化認同自己眼中所見的世界就是佛的世界，不斷地強化自己佛的身份。

中外歷史上，有諸多關於人性的爭論，性善論，性惡論，無善無惡論，眾說紛紜。究竟哪個說法更準確？其實都對，又都衹是站在某個角度來說的。

人有三性：獸性、人性和佛性。強化人性，你就是人；強化佛性，你就是佛。強化哪一性，你就是什麼樣的生命。但這個強化不是一天兩天的時間，而是需要一個較長期的過程。侵華日軍曾經在南京大肆屠殺我們中國人，爲什麼那些日本兵極其殘忍、毫無懺悔之意呢？因爲他們自小接受的是所謂的武士道精神，十來歲就被拉到少年集中營，一邊學習文化課，一邊培養獸性，讓他們用刀紮草人練習刺殺，然後逐漸轉爲練習刺殺動物，最後開始訓練殺人。經過八到十年的不間斷訓練，激發了他們的原始獸性，最終徹底變成衣冠禽獸。這些日本兵衹有獸性，沒有了人性，更談不上佛性了，所以他們到中國來見人就殺，慘無人道。

一般人在常規社會文化圈中，更多強化的是人性，人性強化久了仍然是人，而不會是佛。我們用了一輩子的時間不斷地強化我們是人，應該像人一樣地活著，數年以後，我們做一個人基本上算合格了。成了人衹是把人性這一部分彰顯出來而已，但人性這部分並不是人生命的全部，我們還要把人的佛性也彰顯出來，這

纔是真正實現了人生的終極關懷。

彰顯佛性的方法和彰顯獸性、人性的方法是一樣的，都是一種強化。我們把自己認同爲佛，內因爲主，外因爲輔，並結合一定的方式來強化這個認同感，再加上外在老師的引導，久而久之就可以成佛了。外在的訓練是次要的，內在的認同是主要的。

內在因素佔主導地位。首先，你在內心深處得把自己認同成佛。如果你從來沒去過喜馬拉雅山，我讓你把自己假設成生活在喜馬拉雅山中，你是沒法假設的。同理，沒有成佛的凡夫是不知道佛的境界到底是什麼樣子的。佛陀講經好比是他把自己所看到的真實的喜馬拉雅山和在喜馬拉雅山中的生活是什麼樣子的都呈現給我們，其目的是讓我們轉換身份和思想意識，由之前的人的身份轉換到現在的佛的身份。他描述得越清楚、越透徹，我們就越容易身臨其境，越容易在內心深處不斷強化認同自己是佛。一開始，認同自己是佛的思想可能不太穩定，經常會忘記，一天二十四小時，有二十三個小時還是生活在過去的慣性思維中，總把自己認同成一個凡夫。現在我們必須轉身份和心態，不斷訓練認同自己是佛，開始由每天一小時上升到兩小時和三小時，最後直到二十四小時都能夠徹徹底底地把自己認同成佛。

當我們內心徹徹底底地把自己認同成佛的時候，我們就真的成佛了。強化我們的獸性，我們就是披著人皮的野獸；強化我們的人性，我們就是普普通通的人；強化我們的佛性，我們就是佛。認同什麼就會成爲什麼。因此，講解聖賢的經典和傳播優秀傳統文化思想對於人類來說是非常重要的事情。

爲何古人非常強調閱讀佛經及一切聖賢經典？因爲不斷閱讀經典的過程，實際上就是不斷走進、融入聖賢的生命世界中的過程。我們越走進聖人的生命世界，對聖人的生命世界就理解得越深刻，就越容易轉換身份，從而把凡夫的身份置換成佛的身份。這個置換過程就是強化佛性的過程，強化到一定程度，我們就是佛。這和我們用幾十年時間把自己修煉成一個地道的凡夫是一樣的道理。

過去我們沒有聖賢的教導。成長的時候，教導我們的衹有兩類人：

一類是家裡的親人。由於他們自己就是凡夫，所以沒有辦法強化我們的佛性。他們永遠給不出他們沒有的東西，他們的佛性沒有強化和彰顯出來，衹能彰顯出來人性。我們成長在這樣的家庭中，受到強化的當然是人性。

另一類是學校的老師。他們也是凡夫，他們不懂佛學，幾乎沒有關於佛的任何知識、境界和學問，所以衹能把凡夫之學傳給我們，而不能把佛學傳給我們。我們在這個充滿人性的世界中被養育大，因此，衹能成長爲人。

假如你幸運地生長在釋迦牟尼的家庭中，父親就是佛陀，在這樣一種家庭環境下，你受到的教育就是佛化教育，走在佛化人生的光明道路上，長大了自然就是佛。這說明了教育的重要性，以及家庭和環境的重要性。對一般人來講，家庭、文化、社會環境和風氣決定著我們最終成爲什麼樣的人。

我們現在有機會接觸到佛學是非常幸運的，否則，我們這一輩子都不知道除了人的世界之外，還有一個更美好的佛的智慧世界值得我們去追求，那就是生命圓滿、自在的世界。經過佛陀《心經》的教導，讓我們知道了還有這麼一個美好的世界。從現在開始，我們不要再強化人性了，我們開始強化佛性，一切以佛性來強化和要求自己，這就需要徹底轉換身份和心態。轉換了身份和心態之後，我們就走上了成佛的道路。

現在很多的修行人是卡在人和佛兩者之間，既沒有徹底進入佛的世界，也不在人的世界中，正好卡在中間，弄得一半是人，一半是佛，好像是個騎牆派，這條腿在人的世界中，那條腿在佛的世界中。這樣的人活得很分裂很痛苦。要麼在人的世界中好好做人，要麼全身心融入佛的世界中。如果再把佛的世界和人的世界徹底打通，就更好了，即成功納佛性入人性，或者成功納人性入佛性。這樣，就把人性跟佛性徹底融通了。

在印度，把人性跟佛性徹底融通的代表人物是釋迦牟尼。釋迦牟尼把人做到了極致，也把佛做到了極致，

把人性發揮到了極致，也把佛性發揮到了極致。在中國的代表人物是孔子，孔子把人性發揮到了極致，也把德性發揮到了極致。儒家所說的德性就是佛家所說的佛性，又叫天性，也就是基督教所說的神性。把人性和佛性雙雙發揮到極致的人被稱爲聖人。釋迦牟尼、孔子、孟子和耶穌都有資格被稱爲聖人。

「照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色……」這部分經文是給我們的思想換位用的，它在向我們描述聖人眼中的世界，目的是讓我們走進和融入聖人的世界，並能安住於其中。安住於其中是很難的，我們的心往往只安住一會兒就掉到凡夫的位置上來了。比如說，你現在發願要開始學佛，在心裡不斷地提醒自己，我要像佛一樣慈悲待人，要博愛天下眾生，要讓整個身心安處在慈悲之中，我就是愛的化身，而且還是大愛的化身。然而別人一不小心踩疼了你的腳，你立即火冒三丈：「沒長眼睛啊？」這是不行的，因爲你的定力不夠，別人踩了你腳一下就能把你從大愛中拉回來。倒退到凡夫狀態之後，你纔突然警覺起來：「我怎麼能罵人呢？我現在是學佛的人了，必須要像佛一樣，我是慈悲的化身。」這時你又回到佛的境界中去了。因此，王陽明反對空談道理，強調「知行合一」。

空談知識沒多大用處，知行合一是用行動去實踐真理。僅僅是嘴上念叨「我要慈悲」沒有用，在現實的水深火熱中，乃至於在生死麵前，都能做到不垮下來，仍然定得住才行。日常生活都是平平淡淡的，我們沒有機會來體現慈悲，往往在大是大非、大生大死關頭，正好是我們表達慈悲和博愛的機會，真正做到死到臨頭我都慈悲，我就是慈悲的化身。就像耶穌被綁在十字架上，負責宣判的人表示，衹要耶穌再也不承認上帝是他的父親，就可以把耶穌放下來，不把他釘死在十字架上。換作別人，這個時候敢不敢再堅稱上帝就是他的父親？可能大多數人都會改口，有的人甚至會加入攻擊上帝的行列中去。但是，耶穌沒有這麼做，他依然堅持說上帝就是他的父親。行刑者說，那就不客氣了，我們要把你釘死。耶穌說，把我釘死了，上帝還是我的父親！其實耶穌可以不被釘死的，他當時衹要承認上帝不是他的父親，就可以不死。按照現在有些人的觀點來看，會覺得匪夷所思，耶穌爲什麼要給看不見、摸不著的人當兒子呢？有必要嗎？做人要聰明點，別那麼犯傻嘛！但是，耶穌決不違背自己的信念。

王陽明最著名的觀點「在事上磨」，即指我們在接受了一個觀點和思想後，不能僅僅停留在理論層面，還必須到現實生活中去驗證。大是大非到來的時候，不僅是來考驗我們的，也是來強化我們的修行的，這樣強化出來的工夫纔是實實在在的。不然，我們腦子裡僅有些空洞的概念是沒有多大意義的。我們需要在很多現實的事情上一點一點地去強化佛性，這就意味著我們每天都過著一種全新的生活。

我們之前過的都是人性化的生活，言談舉止以合乎人性爲標準；學習佛法之後，我們整個人生的屬性都變了，從此過的是佛性化的生活，一切言談舉止、音容笑貌，都以合乎佛性爲最高標準。我們人生的過程就是同化和展現佛性的過程，這種昇華的過程就叫修行。打坐是修行，但修行不等於打坐，修行不局限在打坐上，修行是過著一種別樣的、積極進取的生活。

佛性就是覺性，一般人都過著人性式的人生，而修行的人過的是覺性式的人生。不斷覺悟，不斷覺醒，這就是覺化人生，這樣的人生是一個修行的人生，是一個解脫的人生，是一個不斷顯化我們自在（佛性）的人生。

《心經》可以有兩種解釋：一種是從因到果的解釋法，一種是倒果爲因的解釋法。大多數人都把《心經》講解成了從因到果修行法，這也是最常規的修行法。何謂「從因到果修行法」？比如，佛家有個把注意力放在呼吸上的修行法。具體方法是：坐好以後把注意力放在自己的呼吸上，呼氣時，意念想著呼出的氣一直達到天邊；吸氣時，注意力跟隨吸進來的空氣一直進到下丹田的位置。這是佛家很常見的呼吸法，是入門的修行法，對健康非常有幫助，很多人通過練習此法治好了多年的疑難雜癥、亞健康或慢性病。這種通過不斷努力練習達到一定成果的修行方法就叫「從因到果修行法」。另一種修行方法是「倒果爲因修行法」。「因」

是起點的意思，起步就在佛的果位上，把佛的果位作爲起點，即我們一起步就在佛果上修行。不管是儒、佛、道哪一家，修行方法衹有這兩種：從因到果修行法和倒果爲因修行法。

最殊勝和最密傳的修行法是「倒果爲因修行法」。「倒果爲因修行法」在社會上罕有，它是基本上失傳了的修行方法，這種修行方法目前在佛家僅僅保存在密宗裡。佛教在中國有八個宗派，密宗衹是其中一個，密宗以外的其他宗派現在都在走從因到果修行法這條道路，就像一年級上完了上二年級，二年級上完了上三年級，這樣一步步，最後纔是上大學。而倒果爲因修行法是起步就在大學，把最終的結果作爲起點。這個奧妙和竅訣一直保存在密宗裡。究竟什麼樣的修行方法才叫「倒果爲因修行法」？就是狂妄到把自己認同爲佛，不斷深入地認同，最後就真的是佛，這樣一個不斷地強化佛性、佛境、佛行和佛的思維的修行過程就叫「倒果爲因修行法」。

但是，我們當凡夫的時間太久了，心胸狹隘、境界低劣，突然讓我們把自己認同爲佛，沒嚇到別人先把自己嚇到了，甚至嚇得心驚膽戰，不知所措，心想：「我怎麼可能是佛呢？」——無形中就把自己給否定了。在佛法中，這叫作「習氣」。所謂「習氣」就是老百姓所說的習慣和慣性思維。

我們已經深深地把自己認同爲人，不敢再承認我們是佛。如果這一關不突破，修行一萬年都沒有用。如果我們修行的過程是不斷強化自己是人的過程，那我們永遠不可能開悟成佛。

我們承認自己是人，意味著要承擔作爲人的責任和義務。同樣的道理，我們認同自己是佛，並不是爲了滿足虛榮心，而是爲了實現人生更大的責任和終極的關懷。所以，要想開悟，首先得突破第一關——敢於承認自己是佛。衹有把這一關突破了，以後的一切修行纔是有意義的。否則修行一萬年都沒有用，它只會使你變得更像人，不能使你往佛的境界跨入半步。

這是一個不是秘密的秘密：轉變觀念才能成佛。但是，當代的修行人都沒有瞭解到這個秘密，都以爲修行能成佛。無論哪種修行方法，結果如何，都依你的態度和動機而定，看你把自己認同成什麼。這個認同感十分重要，衹有把心態徹底轉變了，敢於認同自己是佛，從此不再懷疑，你的修行才會變成強化佛性的過程，你的打坐、唸咒等一切行爲，才會成爲強化佛性的助緣。

一切修行的成敗都取決於第一步邁出得是否正確。如果第一步不正確，以後再怎麼行走都是南轅北轍。爲什麼現在很多修學者學習多年都沒有本質性的突破？根本原因就在於沒有端正態度和轉變觀念。所以，我們學習《心經》，首先要做的就是轉變觀念。

如果釋迦牟尼沒有出現在這個地球上，我們永遠都不知道人的生命的最高境界是什麼樣子的，就像如果我們沒有發現珠穆朗瑪峰，就永遠不知道地球上最高的山到底有多高。釋迦牟尼的出現，意義十分巨大，是他讓我們有了模仿的对象，啟示了我們同樣可以達到他那樣高的精神境界，從此我們的生命發展進程有了明確的方向，讓我們知道原來人生是可以這樣活的！

學佛的過程就是倣彷佛的過程，把佛陀活出來的過程就叫修行。剛開始修行的時候，我們可能只把佛活出來些許，再繼續努力，直到最後活出佛陀全部的風範。倒果爲因修行法不是一步一步往上走，而是起步就以佛自居，把台階式的漸修過程轉爲往內不斷深化佛性的過程，不斷深化自己佛的境界，由 10%深化到 50%，再深化到 80%，最後達到 100%的時候，就徹底成佛了。這個不斷深化佛境的過程，就叫「倒果爲因修行法」。

倒果爲因修行法也是要修行的。剛開始，也許純粹是假設和假想，不斷假想我是佛，然後，在假想的過程中不斷落實到身心中來。一段時間以後，我們就徹底把佛的全部境界和智慧落實到身心中來了。我們能夠通過身心把佛的境界和智慧都活出來時，就是成佛的時候。因此，釋迦牟尼的誕生具有劃時代意義，他給了我們一個倣彷和參照的对象，有一個真實的釋迦牟尼和他所講述的經論，讓我們可以在現實生活中倣彷釋迦牟尼，從而把釋迦牟尼的精神和胸懷以現實的方式展現出來。孔子的誕生也具有這樣的意義，一切聖人的誕

生都具有讓我們模仿和參照的巨大價值，能夠實踐倒果爲因修行法，即價值之一。

通過倒果爲因修行法獲得成就的速度非常快，但必須是要有大氣魄的人才能修成。沒有氣魄的人，沒有自信，老是否定自己，故衹能修行從因到果法，通過不斷的磨煉，最後把自信心調整到位了，即強化到足夠大的時候，才敢於正面肯定自己是佛。而有大英雄氣魄的真正自信之人一起步就能夠認同自己是佛，佛法謂之「大根器之人」，他們能夠一直安處在佛的境界中。

整部《心經》都是供我們轉身份、轉念頭用的——把凡夫的身份轉爲佛的身份，把凡夫的妄念置換爲佛的真心，同時以佛的身份和境界來看世界。我們剛開始模彷彿，也許很笨拙、生硬，但衹要邁出了第一步，就像開汽車一樣，第一次開車肯定手忙腳亂，開久了就能運用自如。剛開始觀想「我是佛」，大多數人都會丟盔棄甲，但經過不懈地努力，慢慢就能自如地進入並穩定在佛的境界之中，那就是我們成佛的時候。

照見五蘊皆空

「照見」就是看見或者發現。「行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空」這句話的意思是：處在深度的自在狀態時，就能發現五蘊皆空。

西方人探索客體真理是用強盜式的方法，即架上顯微鏡觀察，用一切辦法把分子強行打開，再進一步把原子強行打開。這就有一種強盜闖入家門的感覺，強行把門打開，看看裡面是什麼，帶有一定人爲的暴力性。

然而，我們要發現生命的真理（生命的真理是主體真理），永遠不能夠用探索自然科學的方式強行突進，靠強行突進發現的就不是生命的主體真理了——只有在主人邀请的前提下进来，才能够看到真理。“照见五蕴皆空”的“照见”是一种自然的呈现和自然的發現，不是强行造作的發現。“照”里面含着自发和自然，没有暴力。如果加上暴力，我们是看不到五蕴皆空的。只有消除了一切暴力，把我们的心调到了最柔软、最温暖、最慈悲和最博爱的状态，整个世界的真相才会向我们展现出来，五蕴才能向我们展现其空的那一面，即无执著、无我的一面。

再次強調，古代的聖人們都是真理的發現者，他們不是強行打開這個世界，也不是用推理來探索生命的奧秘。因爲世界的真相不是推理出來的，也不是靠暴力強行砸開的，更不是坐在書齋裡構思出來的——真理一直都呈現在那裡，衹需要我們來發現。

我們要想解脫，要想證悟生命的真理，必須要像佛陀那樣，把自己變得越來越慈悲、越來越博愛，心靈變得越來越清淨和柔軟。在這種前提下，真理會自然呈現。

這裡有一個問題，在真理尚未自然呈現之前，我們是否相信真理可以呈現？這就存在一個信任的前提。如果我們連最起碼的信任都沒有，也就談不上進入下一個環節——真理如實地呈現出來。因爲真理如實地呈現出來的過程很漫長，淨化身心是一個奮鬥過程，衹有不斷地淨化身心，經過半輩子或一輩子的努力，才能夠讓真理無阻礙地呈現出來。我們若對真理沒有足夠的信任和虔誠，是不可能有足夠的信念支撐自己半輩子精進修行來淨化身心的，我們的修行可能衹有三天熱度，熱度完了，就沒有信心和力量了。

佛陀一再告訴我們，每個人都有發現真理的能力。太陽底下的萬事萬物都是赤裸裸地暴露在陽光之下的，山水也是赤裸裸的，沒有經過任何人爲的雕琢。佛陀看到的真理也是赤裸裸的，就像暴露在陽光下的山水那樣清澈明晰。釋迦牟尼特別愛使用「赤裸裸」這個詞，對於個別足夠聰明、有根器的人，當下就可以看見真理，禪宗稱之爲「頓悟」。但不是所有人都能夠頓悟的，一般人都需要一段時間的努力，以完成淨化身心的過程。一旦身心淨化了，真理就會赤裸裸地呈現在面前。

佛家沒有哲學，儒家也沒有哲學，其實是因爲比照著西方文化才說我們有儒家哲學和佛家哲學。嚴格意義上來講，佛家和儒家是沒有哲學的。儒學是什麼？儒學是孔子對自己看到的真實世界的表述，僅此而已。有人說孔子是政治家，也有人說孔子是教育家，其實孔子什麼家都不是，孔子是「看到家」。他看到什麼樣的世界就說了出來，這都是他看到的真實的人生和生命狀態，隨便人們把他理解成什麼「家」都可以。也有人說釋迦牟尼是教育家，其實釋迦牟尼也是「看到家」，他看到了五蘊皆空，就如實地說了出來。如果你把他發現的五蘊皆空理解成了哲學觀點或別的什麼，那是你的事情。

什麼叫「五蘊」？色、受、想、行、識在佛家被稱爲「五蘊」。「五蘊」這個名字比較常用，它還有其他不太常用的名字叫「五陰」或「五蓋」。什麼叫「五蓋」呢？就是有五種東西遮蓋住了般若，讓般若不能夠彰顯，就像太陽被烏雲遮擋，而且是層層遮擋，衹有把五層烏雲驅散，太陽才會出來。其實，般若一直就在那裡，沒有彰顯發揮出來的原因是被色、受、想、行、識牢牢封鎖覆蓋住了。「五蓋」的表達比「五蘊」要更準確恰當。

色蘊，五蘊中的第一蘊，或者叫色蓋。「色」不是指顏色，而是指物理世界、物質世界，凡是物質統名曰「色」。人的肉體在佛家叫「色身」，色身不是有顏色的身體，而是以物質形式存在的身體。「色」有廣義和狹義之分：廣義的「色」指的是日月山河、天地萬物，狹義的「色」單指肉身、身體。色蘊主要指的是狹義之色，即粗重的肉身。色蘊嚴密地覆蓋著般若，使之不能彰顯。

受蘊，又叫受蓋。「受」就是感受，各種各樣的感受。冷、熱、痛苦、快樂等種種感受都屬於「受」。如果不小心陷入了感受之中，感受就遮蓋了般若的彰顯。在感受世界中陷得越深，般若就越不能得到彰顯。

想蘊，又叫想蓋。「想」就是想像，各種各樣的想像。在想像世界中陷得越深，般若就越不能得到彰顯。

行蘊，又叫行蓋。「行」是本能和非理性的衝動，一切生物性本能、非理性的衝動統名曰「行」。如果把自己認同於生物性本能，認同於種種非理性的衝動，身陷於本能與衝動之中，即被行蘊覆蓋了的人，其般若是得不到彰顯的。

識蘊，又叫識蓋。「識」不能當作意識講，而是作「意識形態」講。意識形態就是習慣性的、固定化了的思維模式。意識形態又分爲大意識形態和小意識形態，或者叫廣義的意識形態和狹義的意識形態。

廣義的意識形態是在國家民族層麵塑造形成的，比如民族精神、民族氣節、愛國主義等等。衹有把所有人統一在一個思維模式中，整個民族才能凝聚在一起，這是出於國家統一而塑造的意識形態。

狹義的意識形態是個體意識形態。識蘊主要指的是個人的意識形態，與國家和民族沒有關係，純粹是個人慢慢形成的固定的、慣性的思維模式。對於固定的思維模式的來源，不同的學術流派的認識是不一樣的。儒家認爲個人的意識形態主要來自後天形成，佛家認爲既有後天的成分，也有先天的成分。先天的成分指的是上一世的意識模式和思維模式在這一世的延續，作爲這一世的基礎，這是有一定根據的。比如，在一個家庭長大的雙胞胎同時上學，一樣的飲食，一樣的服裝，一樣的氣候，一樣的老師，一樣的教室，同班同學，長大以後卻形成截然不同的兩種性格、價值觀和世界觀。所以說價值觀、世界觀不完全是後天形成的。否則，如何解釋孿生兄弟，一個魯莽、一個溫柔，一個急躁、一個慢性，一個有暴力傾向、一個沒有暴力傾向等現象呢？如果完全把性格、個人意識形態等同於後天形成，就有很多地方解釋不通，但用佛法就講得通了。佛家說，思維模式的形成有後天的成分，也有前世的成分，這兩個人上一世不是雙胞胎，上一世他們有不同的背景，各有各的慣性思維模式，這個思維模式被帶到了這一生。由於他們先天帶來的種子不同，因此，他們這一世就會形成不同的性格和不同的思想發展方向。人是由先天（這個「先天」指的是上一世）與後天、上一世與這一世有機結合而形成的。

在個體意識形態中，最頑固、最難以剔除的是「我識」。所謂「我識」就是頑固地認爲我們內在有一個自我，無論聖賢怎麼教導我們「自我是虛幻的」，我們還是頑固地認爲內在有一個自我，而且甘願做自我的奴隸，爲它服務一輩子。雖然除了我識之外還有一些別的思維模式，但那都不是重點，我識纔是五蘊中障礙般若彰顯的最大障礙。可以說，我識不除，永難開悟。

如果不能去除五蘊，我們就不能覺醒，不能成佛，不能圓滿。這個問題怎麼解決呢？五蘊皆空。空就是超越，即超越五蘊，以超越的形式來瓦解五蘊對般若的封鎖與覆蓋。不與五蘊相認同就是超越。以色蘊爲例，不把自己認同爲身體，而是認爲自己大於這個肉身，長久於這個肉身（意思是這個肉身不在了，我還在），就超越了色蘊。釋迦牟尼教導我們，一個智者、一個解脫者不應該把自己認同於自己的肉身，否則就是墮落，而不是解脫。解脫與墮落的分界線在於是否對肉身深深地認同與迷戀。凡夫之所以是凡夫，就是因爲把自己認同於肉身，認同得那麼緊密——我就是我的肉身，我的肉身就是我，我的肉身之外沒有我，我之外沒有肉身。

肉身如此，其餘四蘊全部如此。不要跟自我做認同，認同得越深，陷得越深，越障礙著般若的彰顯。一

個覺醒了的人，一個菩薩，一個佛，一個處於深度的般若波羅密多的人，必然深刻意識到不與五蘊認同是多麼重要。不把自己認同爲五蘊，就叫「照見五蘊皆空」。

這裡有些容易被大家誤解的地方需要著重說明：超越五蘊不等於打碎五蘊、消滅五蘊，而是涵蓋五蘊，帶著五蘊一起又超越了五蘊。舉個例子，一個人從小學升到了初中，並不意味著他拋棄了小學所學的一切，而是他帶著小學所學的知識升到了初中。但佛家不同的流派對此有不同的觀點。以色蘊爲例，西藏密宗跟漢地顯宗在對待肉身，也就是色蘊的態度上是截然不同的。尤其是後世的禪宗，把肉身稱爲「臭皮囊」，死了叫拋棄「臭皮囊」。從這個詞就能看出來，很多顯宗的宗派對肉身是不懷好意的、厭惡的，甚至是仇恨的。到了西藏密宗那裡，對肉身又是完全不同的態度。密宗認爲，肉身是成佛的寶船，是無比珍貴的，千萬不敢毀傷，毀傷就等於是毀掉了到達彼岸的寶船，永遠到達不了彼岸。因此，密宗是禁止自殺的，認爲每個人都是未來的潛在之佛，自殺就等於殺佛，殺佛之罪在佛家被稱爲五無間罪之一。爲什麼密宗不僅不仇視，反而還極重視肉身呢？因爲密宗認爲身體在未解脫的時候，色、受、想、行、識是五蓋，一旦解脫，五蓋就變成五大妙用，變成彰顯般若種種妙用的最完美的工具。毀掉了工具，般若就展示不了了。五蘊對未解脫之人是障礙，對已解脫之人是妙用，故千萬不敢有任何毀傷。

五蘊是障礙還是妙用由我們而定。如果我們執著於它，迷戀於它，它就是我們的障礙；如果我們明白了它的本質而又超越它，它就會轉化爲彰顯我們智慧、彰顯我們愛心的最完美工具。密宗對待五蘊的態度比顯宗要高明得多，也合理得多，因此，我們採用西藏密宗的態度。

密宗的態度跟儒家的態度非常接近。儒家說：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」（《孝經・開宗明義章》）這暗示著身體、五蘊是有著重要價值和意義的，故不准自殺，不准毀傷。這宣示了儒家對身體、對五蘊的高度重視。因爲它是彰顯道德、彰顯智慧的最完美的工具。

「照見五蘊皆空」，「照見」就是發現、看見。一個照見五蘊皆空的人，一定是處在深般若波羅密多的人；反過來，一個處在深般若波羅密多的人，一定是五蘊皆空的人。實際上，兩者是同一含義。想要照見五蘊皆空，一定要處在深般若波羅密多，即衹有跟般若、自在打成一片、融爲一體，才能從五蘊中超越出來、拓展出來。反之，被五蘊束縛，淪陷在五蘊之中，哪怕是其中的某一蘊，都不得解脫。

度一切苦厄

觀自在菩薩一旦處於深般若波羅密多，變成自在的時候，不僅能洞察到五蘊是空的，還會引發出一個新的神奇的結果。這個結果就是「度一切苦厄」——一切苦厄都沒有了。

這個結果不是偶然的，而是必然的。這句話很重要，因爲這跟佛法的基礎有關係。「度」就是超越和解脫，從一切苦厄中超脫、解脫出來。苦和厄不是一回事。

一、人生八苦

佛家的根本精神就是離苦得樂。佛家認爲，一切凡夫眾生都在無邊無涯的苦海之中掙扎著、哀號著、忍受著，這個苦是無休無止的，所以叫苦海無邊。釋迦牟尼把所有的苦歸納概括爲八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、愛離別苦、求不得苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦。

（一）生苦

「生」指的是肉體的出生。生苦裡又分爲生前苦、生時苦和生後苦。生前苦指的是肉體未出生之前受的苦，當我們還在母親肚子裡時就開始受苦了，子宮那麼狹窄，想在裡面翻個身都困難，一待就是十個月，這就叫生前苦；出生的時候不僅母親苦，胎兒也很苦，尤其是難產，這就叫生時苦；生下來以後就進入生後苦，想吃飯沒牙，想去哪不會走路，想穿個衣服不能自理，想表達想法不會說話，處處是苦。幾年後，我們終於學會說話、學會走路了，又發現世界上有太多的知識需要學習，不是三年兩載可以學完的，回家還有做不完的家庭作業，父母還要陪著、監督著我們學習，明明困得不得了，還要學習。

（二）老苦

終於熬到了十八歲，我們慢慢成長爲一個獨立的成年人了，可以自立了，但是馬上又要面臨第二個苦——老苦。據科學家研究，人類二十五歲以後就開始步入老態，各種生理機能開始衰敗，老苦就出來了。牙掉了，頭發白了，青春容顏不再，腰也彎了，眼也花了，耳也聾了，想聽聽不見，想看看不清，這統統叫「老苦」。

（三）病苦

病苦是伴隨著我們一生的痛苦，在任何時間段，我們都有可能患上各種疾病。一旦患病，痛苦不堪。

（四）死苦

死苦又分爲死前苦、死時苦和死後苦。什麼叫死前苦？死亡還沒到來，但是死亡的陰影和威脅已經來了。夜深人靜的時候，你突然想到自己終有一天會死去，死亡的恐懼就會抓住你。從出生那天起，死亡就如影隨形地跟隨著每一個人。如果不能戰勝死亡、超越死亡，那你這一生都會被死亡折磨得心力交瘁。絕大多數人在死亡的威脅下，選擇了苟且偷生，選擇了渾渾噩噩，選擇了混吃等死，把自己變成麻木不仁的行屍走肉，越來越功利，越來越沒有原則、沒有追求、沒有理想，這全是恐懼死亡造成的直接結果。

衹有超越死亡的人、看淡死亡的人，才有可能升起真正的理想，才有可能建立起真正的道德，才會有真正高尚而健康的心理。死亡的問題不解決，我們永遠活不出健康向上、幸福快樂的人生。死亡時時刻刻給我們帶來徹底的毀滅感和幻滅感、徹底的無意義感，這些感受就叫「死前苦」。

生命走到盡頭，我們就開始面臨死亡。死時苦又是什麼樣的痛苦呢？佛家有一個比喻叫「生龜脫殼」，就是把活著的龜和龜殼脫離開來。爲什麼要脫殼呢？因爲殼有用。中國古人把文字寫在龜殼上，所以對龜殼的需求量特別大。而且龜殼的來源有講究，最好的龜殼不是已死或將死的烏龜的殼，而是活烏龜的殼。因此，慢慢地就形成了一種專門給生龜脫殼的職業。脫的方法非常簡單：一隻腳踩在龜殼上，手裡面拿著一條繩子，繩子前面打一個活結，等烏龜把頭伸出來，就把活結套在烏龜頭上，繩子一拉一拔，烏龜就脫殼了。我們在死亡的時候所忍受的痛苦就是生龜脫殼之苦，龜肉相當於我們的意識，龜殼相當於肉體，當意識從肉體中脫離的時候，其痛苦難以描述。

終於死了，你又進入死後苦。你發現自己來到一個無比恐怖的地方，陰森森的，到處是鬼哭狼嚎的怪聲，四週有各種虎視眈眈的怪獸，天上有怪鳥，地上有怪蛇，旁邊有成群結隊的怪獸和野狼，張著血盆大口向你圍攻而來，你嚇得魂不附體，趕快沒命地跑。跑著跑著又一腳踩空陷在沼澤中了，怪獸和怪鳥要下來咬你了，緊張和恐懼已經到了極限。你好不容易從沼澤中掙扎出來，最後實在跑不動了，在那兒等死。這時你忽然發現有個山洞，你毫不猶豫地鑽了進去，然後就投胎了，那個山洞其實就是母親的子宮。還有一種說法是終於跑到一個懸崖邊，後有大批怪獸，前有懸崖，跳下去或許還能生還，你跳下去之後才發現落在像海綿一樣的「溫柔鄉」中，眼一睜就投胎了。

惡禽猛獸的聲音是從哪裡來的呢？是從你的意識中幻化出來的，是由你生前的種種不良記憶在死後幻化出來的。比如種種心靈創傷、精神創傷，以及被異化的歪理邪說等等。總之它們來自你的內在，而不是外在。你生前的意識中存儲了什麼，就幻化出什麼，如果生前的意識比較清靜，雜質比較少，比較健康，那你死後的經歷就會舒服一些、美好一些。但世界如此險惡，即使你想保持心靈的清靜，也很難做到，一定會有很多假惡醜的東西趁你不注意內化到你的精神中去。所以，精神高度清靜、高度健康的人是極少的，絕大多數人都會經歷死後苦。

衹要是成功「開頂」的人，就不需要經歷死後苦，而且連死時苦都不用經歷。開頂的人在死亡時是一種愉快的體驗，他們把死亡變成了人生的最後一次突破與飛躍。當別人掙扎在生龜脫殼般的死時苦中時，恰好是他們把死亡利用起來，作爲人生最後一次開悟解脫的絕佳良機。但我們要想把死亡轉變爲獲得明心見性、徹底解脫的絕佳良機的前提是必須成功開頂。若開頂不成功，仍會像凡夫那樣去經歷生龜脫殼之苦，還有無休無止的死後之苦。因此，開頂除了生前祛病健身、益智開慧的作用外，更重要的作用是可以讓我們成功地從死時苦和死後苦中解脫出來。

（五）求不得苦

「求」就是乞求、渴望。渴望得到，又總是得不到，就叫「求不得苦」。如「窈窕淑女，君子好逑」，你喜歡一個人，但這個人不喜歡你，一旦求之不得就會失眠，以致輾轉反側。

（六）愛離別苦

「愛離別」就是你越喜歡的人或東西越容易離你而去，這就叫「愛離別苦」。

（七）怨憎會苦

「怨」是抱怨、怨恨。「憎」是憎恨。「會」是會面、見面。越是討厭的人、憎恨的人，越是天天見面。不是冤家不聚頭，越是冤家越是聚到一起，這就叫怨憎會苦。

（八）五蘊熾盛苦

「五蘊」是色、受、想、行、識。「熾盛」是旺盛的意思。五蘊過於旺盛會引發種種痛苦。比如「受蘊熾盛」，如果一個人的感受太過極端、偏執、強烈，就會掉入苦海之中。別人對你笑一下，笑過就完了，人與人之間見面笑一下很正常，但是「受蘊」強烈的人心裡就開始想，他爲什麼要對我笑，是不懷好意還是喜歡我，種種感受紛至沓來，糾結不已。《紅樓夢》中的林黛玉就是典型的「受蘊」熾盛的人，她太敏感了，見花謝落淚，對月缺傷懷，周圍任何人和事的細微變化都能觸發她內心的強烈感受。春去花落本是自然規律，可她是如此惜花，由憐惜而葬花，以花自比，繼而惆悵何年誰人葬她，鬱鬱寡歡，終日落淚，感到世界好痛苦、好淒涼，這種苦就叫「受蘊熾盛苦」。

值得一說的還有「識蘊熾盛苦」。「識」就是意識形態。人人都有自己固定的意識形態，但是意識形態走了極端的人忍受不了不同的思想和觀點，衹要有人跟他的觀點不合，他就看不順眼。因爲他無法忍受其他人違逆衝撞他的意識形態，他希望思想統一，天下人都跟他一個思路、一種觀點、一個看法。否則，他就睡不著覺，吃不下飯，怒火中燒。這種人的「我執」太嚴重了，不能站在別人的立場爲別人考慮。他不止給別人帶來痛苦，自己也很痛苦。「爲什麼有這麼多人不同意我的觀點？爲什麼有這麼多人要跟我作對呢？」其實人家沒跟他作對，但他認爲別人跟他作對，所以他痛苦不堪，這就是「識蘊熾盛苦」。

不管是色蘊熾盛，或者受蘊、想蘊、行蘊和識蘊熾盛，都會帶來很多麻煩和痛苦，茲不贅述。「五蘊熾盛苦」是八苦中的根本之苦，其他幾苦都是建立在「五蘊熾盛苦」之上的，故「五蘊熾盛苦」是諸苦之根、諸苦之源。如何才能把「五蘊熾盛苦」解決掉？佛陀教導我們，辦法衹有一個——五蘊皆空。當我們五蘊皆空時，當我們超越五蘊時，當我們不與五蘊相認同時，就是我們五蘊中的種種痛苦消失之時。這就是度八苦，乃至度一切苦。

二、什麼是厄

「厄」是困厄的簡稱。困厄簡單地講就是走投無路，形同困獸。「厄」又分爲：社會性的走投無路、精神性的走投無路、情感性的走投無路和思想性的走投無路。

例如，一些從事某種學術研究的學者，研究到一定程度就無以爲繼了，這就是思想性的走投無路。德國哲學家尼采就是典型的思想性的走投無路。尼采在進行哲學思考的時候，思考到一定階段就卡住了，走進了死胡同，最後他瘋掉了。精神崩潰就是來自思想性的走投無路，也就是思想上的厄。還有的是情感上的厄，尤其是女性，過分注重情感，在情感上遇到了挫折，就是情感性的走投無路。還有的是在社會上走不通，如創業者創業到一定階段時遭遇瓶頸，發展陷入停滯，這就是社會性的走投無路。還有的是家庭關係走不通。總之，種種走不通，種種窮途末路，統名之曰：「厄」。當我們「行深般若波羅密多」時、「照見五蘊皆空」時，不僅可以成功度一切苦，還可以度一切厄。苦和厄同時解脫，纔是真解脫，纔是終級解脫。

三、度一切苦厄

六道就是苦海，苦海就是六道。苦海是籠統的說法，具體地說就是六道，即天道、阿修羅道、人道、畜生道、餓鬼道、地獄道。六道中的每一道都是苦，一道比一道更苦。要想度一切苦厄，必須消除六道。六道能否消除？答案是肯定的，因爲六道本身就是幻覺。爲什麼會有六道？因爲有貪、嗔、癡、慢、疑五毒，六道是五毒的具體化。五毒又起源於自我，自我是因，五毒是果，或者說自我與五毒互爲因果。五毒就是自我的展開，自我就是五毒的濃縮。

什麼叫「自我」呢？就是我們感覺到自己內部有一個當家的主人，我們就把這個當家的主人叫作「自我」。佛法認爲自我完全是個幻覺，是不存在的存在。我們的內在根本就沒有當家的主人，我們在沒有主人的情況下強行造出了一個主人，這個主人就叫「自我」，簡稱「我」。因爲自我是幻覺，是不存在的存在，所以五毒也是幻覺，也是不存在的存在。因爲五毒是幻覺，所以五毒化現出來的六道也是幻覺。因爲六道建立在五毒之上，五毒建立在自我之上，所以自我、五毒和六道是三而一、一而三的關係，是同樣一個東西有三種不同的表現形式：在內表現爲「自我」，在行爲上表現爲「五毒」，在外表現爲「六道」。衹要有自我、五毒和六道，我們就會苦。

衹有做到真實地發現這種幻覺從我們的眼前和意識中徹底消失時，我們纔有資格說「度一切苦厄」。一切苦厄不存在了，具體地說就是自我和五毒不存在了，六道在我們眼前真實地消失了。從此以後，我們再也不擔心生死問題了，因爲我們徹底穿透了生死，看透了生死的假相。

超越自我和生死是通過真修實證真實地呈現出來的，而不是心理暗示。我一再強調，我們明確地反對用心理學來解釋佛法。站在佛法的角度來說，心理學是非常淺的一門學問，心理學把超越六道說成是一種心理暗示和假設，但對於真正懂佛法的人來說，他們知道這不是心理暗示和假設，而是真真切切地看見了生命的真相，這比看到樹葉落在地上化爲泥土還要真實。

解脫生死是不能靠心理暗示來解決的，在我們沒有親自證悟真理之前，生死是真的有。衹有實現了生命的徹底覺醒，生死才會清楚地從我們的生命中消失，這時我們纔能從根本上解決恐懼問題。人類的一切恐懼都起源於對死亡的恐懼，包括人性中的軟弱、怯懦，做人沒有骨氣和氣節，像隨風倒的牆頭草，不敢堅持真理和正義等，這些從根本上來說都源於人們對死亡的恐懼。爲何沒有解決對死亡的恐懼問題？因爲我們沒有解決六道問題，六道問題沒有解決的原因是我們沒有解決自我問題。當我們親自看到自我像一陣煙一樣消失的時候，我們可以長長地舒一口氣——從此，我們再也不受死亡的威脅了，再也不會像之前那樣活得沒骨氣和憋屈了，我們可以直起腰杆做人了！從此以後，我們就會活出人的精彩和價值！人格的挺立、對真理和正義的堅守等問題都要等六道真實地消失掉才能夠樹立起來。

實際上，我們是沒有生死的，生死衹是一種假相，真正的生命是不生不死的。如果生命的真相沒有真實地呈現在我們面前，我們就永遠無法知道什麼是生命的真相，就永遠解決不了道德建設問題。爲什麼我們不能做一個敢於堅持真理和正義的人？爲什麼永遠都是極少部分人能做到堅持真理？爲什麼道德在絕大部分人那裡是失效的？歸根結底，就是因爲死亡的問題沒有解決，導致我們沒有勇氣、膽識和骨氣過上道德的生活。如果死亡的問題解決了，我連死都不怕了，我還怕什麼呢？這個時候，我們纔敢於堅持正義，才談得上道德倫理的建設、人格的建設、生命和學術等領域的建設，從而在生活中實現一切真善美的建設。

「度一切苦厄」是真實的「度」，不是想像、假設或自我安慰。假設我很快樂，那是自欺欺人。佛所講的一切道理都是真實呈現的，佛所講的快樂是真實地從內在呈現出來的快樂。徹底消弭一切痛苦和困厄，這纔是真正的「度一切苦厄」。

舍利子

「舍利子」有兩層意思。一是人的名字。佛陀在世時有數千個弟子，其中，有十個最爲傑出者，稱爲十大弟子，他們各有所長，舍利子是其中之一，他是在歷史上真實存在的一個人。他對佛陀說的空智（般若智）、空理有著異乎常人的理解，因此被稱爲「智慧第一」。《心經》中爲何由舍利子來提問題？因爲他智慧第一，由他來提問題最合適。這是「舍利子」的第一層含義。

舍利子，也稱舍利弗。在佛陀晚年時，舍利弗把佛陀請到他家鄉講法。舍利弗的家鄉距離靈鷲山非常近，祇有二十多里路，佛陀不住在這個村子時，就住到靈鷲山。靈鷲山上有一個小平台，據說《心經》就是在山頂的平台上講出來的。所以這個平台有兩個名字：一個叫「說經台」，另一個叫「心經台」。

舍利弗對佛陀的感情非常深厚，當佛陀決定涅槃的時候，他無法看著佛陀在他的面前死去。於是，他來到佛陀面前請求比佛陀更早地入涅槃，佛陀同意了他的請求。隨後，他回到了自己的村莊，在自己出生的房間裡涅槃了。他涅槃後，村子裡的人們就架起柴火，把他火化了。

火化是印度的傳統，這個傳統一直延續到現在，被稱爲「荼毗」。他們的火葬跟我國殯儀館的火化不一樣。我國殯儀館的火化是在火化爐裡完成的，屍體推進去不讓家屬看見。而印度人的火葬是架一堆柴火，把屍體放在上面，親屬在周圍看著火把屍體燒沒了。印度人把生死看得很淡。正常情況下，明火要燒一天多，燒完以後灰還是熱的，繼續等著，要持續三天三夜。如果是修行人，待三天以後灰徹底涼了，把灰篩選篩選，就會發現很多舍利子。這就是「舍利子」的第二個意思，即從修行人的身體中燒出來的晶瑩透亮的、像珠子一樣的東西。

舍利弗死了以後，燒出了很多舍利子，須達多長者爲他建了一座塔，把大多數舍利子供奉在塔裡作爲紀念。這是一座聖塔，是聖人圓寂的地方。數百年後，後人圍繞著這座塔建了一座寺廟，就是印度歷史上著名的那爛陀寺。

西元七世紀，玄奘大師去印度取經，留學地點就是那爛陀寺。玄奘大師回國以後，那爛陀寺又存在了四五百年，一直到西元十二世紀被伊斯蘭軍隊所毀滅。自西元十二世紀到十九世紀六十年代以前，全世界，包括印度人，都不知道那爛陀寺在哪裡，連遺址都找不到了。多虧了玄奘的《大唐西域記》，此書記載了他在那爛陀寺的生活。他說那爛陀寺旁邊有一座山，就是靈鷲山，他還描述了地理位置。約一百年前，一位考古學家根據這部書中的描述找到了那爛陀寺，把那爛陀寺的遺址挖掘出了一部分，包括舍利弗的舍利塔也挖掘了出來。我在印度的時候去過那爛陀寺很多次，每次去那爛陀寺必瞻仰舍利塔。舍利塔是純青石做的，塔尖已經不存在了，殘餘部分有兩人多高，四週雕刻了很多小佛像，十分精美。

色不異空，空不異色

「色不異空，空不異色」中的「色」是什麼意思？前面已經講過，色有狹義和廣義之分，狹義的色指肉身，廣義的色指一切現象世界。所謂現象世界，就是感官感知到的世界，即視覺世界、聽覺世界、嗅覺世界、味覺世界、觸覺世界，合在一起統名曰「現象世界」，或叫「物理世界」。現象世界或物理世界是現代哲學的叫法，佛法中有一個專用術語，稱之爲「色界」。「色界」是從哪裡來的？佛法給出的答案是非常清楚的，是「現」出來的，從光中顯現出來的。光又是從哪裡來的？光是從「空」中顯現出來的。這就是空、明、現這三者的關係。

般若有三態：空態、明態、現態。現態就是色。這三者之間是三而一、一而三的關係，就像水有氣態、液態、固態三態一樣。

從空性中顯現出光明，這個光明主要指的是無相光明。無相光明就是意識，就是般若智慧。從無形無相的般若智慧中進一步具體化顯現出來的、透過無我顯現出來的世界，叫作「真現」；透過自我顯現出來的世界，叫作「幻現」。兩者都是顯現，一個是好的顯現，一個是不好的顯現。而常人之所以是常人，凡夫之所以是凡夫，就是因爲淪陷在不好的顯現中。如果我們把自我比喻爲一個筒子，無明、顛倒夢想、六道輪迴、五毒、生死等等一切都是通過這個筒子的窗口顯現出來的。這個窗口顯現出來的東西有個最大的特點——如夢如幻。

真現之中沒有六道，沒有生死，沒有苦厄。在真現之中，般若顯現出來的一切都是般若自身的「游舞莊嚴」。它的遊戲、它的舞蹈，是真實的遊戲，是合乎真善美的遊戲，故名曰「莊嚴」。仍然有山，仍然有水，但這山水不再是常人看到的山水，而是般若的游舞莊嚴，而且會一直持續，永不重複，永不停止。

幻現與般若之間是什麼關係呢？是夢幻關係。夢指夢境。如果我們把般若比喻成一個人，這個人睡著了，在夢中幻化出一個世界，這個世界就叫幻現。幻現本身是建立在般若的缺失或般若的睡眠狀態上的。爲了理解方便，我們姑且稱般若睡著了，就像我們晚上睡著了開始做夢一樣。平時佛家所說的「世界如夢如幻」，就是建立在般若幻現的基礎上的。如果從般若真現的角度來講，世界一點都不如夢如幻，世界無比真實。山是真的，水是真的，一切都是真的，但是這個真不是呈現在我們眼前的真。這裡就需要實修實證了，語言衹能講到這個程度。

真現出來的山水及萬物，包括我們自己的身心到底是什麼樣子的？要靠實修實證。證到，我們就知道是什麼樣的，任何語言都難以描述其萬分之一。佛家有偈云：「若於紙上尋佛法，筆尖蘸涸洞庭湖。」用毛筆蘸著洞庭湖的水開始寫，描繪真現無窮的豐富性、無窮的美妙性，最後把洞庭湖裡的水都蘸幹了，也不能把真實的真現世界描述一二。可見其多麼豐富、神奇和莊嚴！這是帶一點誇張的說法。總之，你非得親證才可以。在這個地方禁止猜測，猜測是沒有意義的，猜出一點來，跟真實的又不一樣，勞而無功，害人害己。唯有好好修行，身心淨化後真現世界自然呈現出來。衹有真實的呈現才能夠呈現真實——你是真的，世界才能向你呈現真的；你是假的，世界向你呈現的就是假的。

由於我們的身心處於嚴重異化和扭曲狀態，世界沒辦法向我們呈現出它的真實。我們相當於一個哈哈鏡，我們呈現什麼，什麼就變形。不是呈現得不真，而是因爲我們自身是扭曲的、異化的，再真實的東西到哈哈鏡面前都會變形。因此，如何淨化自身纔是首要問題。自身不淨化，老是追問這個世界到底是痛苦的還是幸福的，沒有意義！這個世界既是痛苦的，也是幸福的。具體到個人而言，這個世界到底是痛苦的，還是幸福的，依我們而定。如果我們處在扭曲的狀態中，經歷什麼都是痛苦的，無聊、空虛、煩惱、恐懼、顛倒、混亂、生死、六道、非理性……種種痛苦接踵而至，這就是苦海無邊。如果我們的身心淨化了，那麼真實的東

西接踵而來，真善美的東西接踵而來。那時，我們感受到的世界就是淨土，走到哪裡都是淨土，走到哪裡都是天堂。這個世界到底是天堂還是地獄，依我們而定。

色即是空，空即是色

「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」也有兩層含義。對於幻現而言，因爲幻本來就是空、本來就是假，所以幻現的空是假空，故它是不異空的。但是真現也是空的，真現的空叫真空。真空的意思是世界是真的，但它衹是般若的游舞——遊戲和舞蹈。

究竟來說，山不是山，水不是水——都是般若。如果我們把山仍然看作是山，水仍然看作是水，我們還是沒有領悟何謂真空。一個領悟真空的人，當他看到山的時候，就可以從山中自由穿越，但山還是山。既然山還是山，他可以自由穿越是怎麼回事呢？因爲他衹是在般若世界中自由穿越，其實是沒有山的，山衹是般若的一種游舞，他衹是在遊戲世界中穿越來穿越去。山是真的，但並不影響他穿越過去。水也是一樣。這就叫真空，就是它們當下空。佛家所說的當下空特別難理解。

不必去分析山水，當下就是空的。當下空有個前提，就是你真實地看見這一切呈現的背後的那個無我無實的空性。當下看見，不是假設——假設山是空的，你不僅穿不過去，頭還會在石頭上撞出一個包。佛法的一切都是建立在真實看見、真實呈現之上的。沒有真實地看見之前，我們肉眼看到的全是幻現，不是真現。

當幻現從我們的眼前隱去，真現就會呈現出來。當真現呈現出來的時候，這個身體、整個世界都是空的，它們既是存在的，又是空的。用哲學的表達方式就是在真現裡現象與本質徹底打通了，沒有所謂現象和本質之分。本質即現象，現象即本質；本質之外無現象，現象之外無本質。但這個現象指的是真現。在真現裡，是沒有現象和本質的，現象和本質衹是哲學化的一種表述而已。在現實中，現象與本質不是分開的兩個個體，而是一體的——完全融爲一體。現當下就空，不是現之外是空。所以，空本身就是明，明本身就是現，現本身就是空。

這不是靠言語討論的，我們要親自看到才能明白。我們如何才能親自看到？在甚深的禪定之中，在通達佛理之後，就可以親自看到。先通達《心經》，《心經》通達以後，「空即是明，明即是現，現即是空」的真理、真相就會呈現在我們的意識中，呈現在我們的眼前，真真實實地呈現，如觀掌紋——就像清楚地看見我們手掌的掌紋一樣。

受、想、行、識，亦復如是

不僅色蘊如此，其餘四蘊全部如此。「受、想、行、識，亦復如是。」受是感受，想是思想。想不異空，空不異想，想即是空，空即是想。

唐玄奘翻译的《心经》用一句话概括：“受、想、行、识”。“亦复如是”就是“受、想、行、识”都像“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”一样。这样的语言表达干脆利落，朗朗上口，所以玄奘法师翻译的《心经》深受老百姓喜欢。

在玄奘法師之前，也有人翻譯過《心經》，最著名的就是高僧鳩摩羅什（西域龜茲國的翻譯家）。鳩摩羅什 7 歲跟隨母親一同出家，曾遊學天竺諸國，遍訪名師大德，深究妙義。學成後回到龜茲國當上了國師。鳩摩羅什每次講經的時候，國王和大臣們趴在地上，讓他從他們的背上踩過去升到法座上，以示尊崇。下法座的時候，他們同樣也趴下，讓鳩摩羅什從他們的背上踩著出門。當時鳩摩羅什在整個西域的影響非常大，名聲也傳到了長安，長安人非常渴望能夠請他來講學。幾經波折，終於把鳩摩羅什從龜茲國請到了長安。他晚年在長安翻譯了十幾年佛經。包括《心經》也是他在長安翻譯的（《摩訶般若波羅密大明咒經》），比玄奘法師翻譯的《心經》早三百年，但鳩摩羅什翻譯的版本大家不太愛讀。

鳩摩羅什在臨去世前說過：「希望我所翻譯的經論在後世能夠廣爲流傳，我現在在大眾面前發誓，如果我所翻譯的經論沒有謬誤，死後當留下舌頭做個見證。」果然，鳩摩羅什去世後，按照佛家規矩進行「荼毗」（火化），結果他全身的骨頭都燒化掉了，唯有舌頭留下，整個舌頭變成了舍利子，稱爲「舌舍利」。這就證明他翻譯的經典準確無誤，與佛意相合。因此，他翻譯的經典是值得信任的。

色、受、想、行、識與空，就是五蘊與般若的關係，尤其是與般若中的空性之間是二而一、一而二的關係。五蘊構成了內在世界，色蘊構成了物理世界。物理世界和人的內在世界，統名曰「現象世界」。佛家對於現象世界，從不同的角度看有不同的理解。

如果從凡夫的角度看，這個世界包括五蘊都是枷鎖、束縛，都是不好的，都是要遠離、要超越的。如果站在聖人的角度看，也可以說是站在本體的角度看，它們都是般若的妙用，都是般若的顯現。我們把它叫作「橫看成嶺側成峰」。同樣一個東西，橫著看是一種樣子，是「嶺」；側著看是另外一種樣子，是「峰」。所以，對於這個物理世界和我們的內在精神合在一起構成的現象世界，佛家有截然不同的兩套思想體系，這是佛學非常重要又讓人難懂的地方。

其中一套學說認爲，現象世界充滿了顛倒混亂，是一場幻覺、一個夢幻，不僅是夢幻，而且還是痛苦的夢幻。我們的人生是夢幻，身體是夢幻，宇宙的一切都是夢幻，到處充滿了痛苦、迷茫、顛倒。這套理論是對的。但這衹是佛家對現象世界的其中一種認識。

佛家還有另外一種認識，給我們提供了一個截然不同的視角去認識世界。這個視角，我們姑且從本體上看，即從般若上看，不僅不夢幻、不討厭、不顛倒，而且所有事物無論多大多小，都是般若的妙現、妙用，都是般若的莊嚴存在，稱爲「莊嚴般若」。我們可以理解爲是對般若的神聖性的錦上添花。世界就是淨土，就是滿園春色，就是天堂，就是般若施展無限內涵的場所，就是般若體現無窮真善美、無限美妙的一個舞台。

總之，站在般若的角度來說都是妙不可言的。爲什麼花兒那麼美呢？因爲它是般若的妙現；爲什麼泰山那麼偉岸呢？因爲它是般若的妙現；黃河滔滔奔騰而去，那種氣勢攝人心魄，也是般若的妙現。黃河滔滔奔騰而去，孔子面對浩浩蕩蕩的河水，不禁感嘆：「逝者如斯夫，不捨晝夜。」如果沒有般若，花朵不會這麼嬌美，泰山不會這麼偉岸，黃河不再滔滔奔騰。因此，禪宗有一句話：「青青翠竹，皆是法身；鬱鬱黃花，無非般若。」青青的翠竹，每一片竹葉都是法身，都是般若的體現；開得鬱鬱蔥蔥的黃花，每一朵都是般若

的具體化，都是般若的妙用。「法身」是般若的別名，每一片竹葉、每一朵花都是法身，都是般若的妙用。這就是另外一套學問，這套學問對現象世界給予了正面肯定。

佛家的這兩套學問中，還有高低之分。凡是認爲世界是夢幻、是痛苦、是苦海、是地獄的學說，佛明確地給其在價值上定性，稱爲「不了義教」。不了義教，就是不究竟、不徹底的學說，是釋迦牟尼的「小學之教」。另一套是徹底的學說，是「了義教」。了義教就是究竟教、徹底教，是「大學之教」。在了義教中，釋迦牟尼對世界是正面肯定的，不僅肯定，而且無限讚美。

「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」這句經文有兩套解釋：一套用「不了義教」來解釋，另一套用「了義教」來解釋。色就是物理世界，包括日月山河和我們身心在內，所有事物都是般若空性的展現，或者說是般若的展現，沒有一點點痛苦，都是光明、智慧、快樂、覺醒、圓滿的。圓滿在哪裡？事物就地圓滿。在佛陀的究竟了義教中是沒有解脫的，解脫已經是多餘的了。所有事物，包括我們的身體和五蘊，本來就是解脫的。它們都是般若的化身，般若本來就是解脫的，本來就是自在的。如果我們再去追求解脫，就是頭上安頭，這是多餘的。我們不用去追求解脫，因爲我們本來就是解脫的，永遠處在解脫之中。我們需要做的是認識到所有的事物（包括自己的身心）的真相，找到真相——本來解脫，並給予肯定。

對於凡夫來講，解脫是存在的；對於智者來講，解脫是不存在的。如果我們腦子裡有「我要解脫」的念頭，佛說完了，你解脫不了。解脫不了的原因就是我們腦子裡有「我要解脫」這個念頭。我們什麼時候把這四個字給忘了、拋棄了，差不多就解脫了。「我要解脫」這個念頭是我們獲得終極解脫的最後一道障礙。衹有去掉這道障礙，我們纔能實現終極解脫。不然，我們永遠自己障礙了自己。這個辯證法好微妙，每當我們讀經讀到這個地方，言語道斷，太妙了！

舍利子，是諸法空相

「是諸法空相」不好理解，在別的《心經》翻譯版本中是「諸法本來即空」，這樣的翻譯更好理解，即一切法本來即空。

「諸法空相」的「諸」是一切的意思。「法」有狹義和廣義之說。狹義之法指的是一切聖賢的教導。在佛家，釋迦牟尼的教導就是法，《心經》就是釋迦牟尼對我們的教導，這是狹義的法。現象世界中的一切是廣義的法，包括我們眼睛看到的、耳朵聽到的和舌頭嘗到的，一切都是廣義的法。現象世界中的一切有一個共同的特點：「當下即空」。

當下即空就是當下即超越。我們對佛法也要進行超越，因爲生命的真理大於我們所經歷的一切，所以我們也要超越佛陀的教導，讓佛法成爲我們的助緣而不是障礙。當下即空，即教導我們對一切都不要執著，否則就違背了宇宙與生命的真理。真理和生命是無限的，現象世界是有限的，我們不能硬把無限的生命壓縮進有限的現象世界之中，我們應該突破有限，回歸、融入無限。

任何事物都有兩面性：一面是有限的，一面是無限的。佛家把有限的一面稱爲「有」，把無限的一面稱爲「空」。空性就是無限性。超越了有限才能融入無限，走出「有」才能進入「空」。修行追求的是無限性——從局限性中突破出來，回歸無限性。

因爲現象世界的一切都是有限的，所以釋迦牟尼所有的教導也是有限的。釋迦牟尼的教導一旦落入現象世界，再高深的教導也有局限性。局限性的教導對我們也有啟迪，但這種啟迪是有限的，到了一定時候，它會反過來成爲束縛我們的枷鎖。

剛入門的時候，佛經給了我們很多啟迪，所以我們都喜愛佛經。但喜愛就容易形成執著，會把佛經裡的話當成絕對不可破除的真理，當成絕對指令，這樣我們就走到了另外一個極端——被佛的教導所束縛。釋迦牟尼教導我們，不僅現象世界在束縛著我們，他講的法也容易成爲我們新的束縛，佛家把這叫「法束」，也叫「法執」。我們必須在從佛陀的話中接受啟迪的同時又超越它，這纔是對佛陀的話最好的理解和運用。

常人的痛苦來源於自我。你的自我是你的束縛，他的自我是他的枷鎖。常人都深深陷入自我中難以自拔，被自我的夢幻裹挾著夢遊了一輩子。常人容易陷於「我束」，修行人容易陷於「法束」。

現在我們知道了自我的虛幻性，所以要破除自我，超越自我，這是出離了「狼窩」。如果我們執著於釋迦牟尼或其他聖賢的教導，把教導絕對化，無限上綱上線，就會深陷於這些教導之中，這些教導就變質、變味兒了，從此不再給予我們啟迪，反而成了毒藥和枷鎖，我們被困在枷鎖中一輩子出不來，等於是入了「虎穴」。對任何聖賢的教導都不執著，它才會成爲我們的啟迪。

讀經容易形成法執，那麼，不讀經行不行？不行。不讀經典是走向了另一個極端。讀經與去法執的關係很微妙，能夠把這個微妙的關係處理好的人都是善學之士。不善學之士處理不好這個關係，他們要麼是所有的佛經都不讀了，要麼是一下子紮到經典裡進行無限絕對化理解，這是從一個極端走到另外一個極端。我們深刻地學習佛經、領會佛經，但不把它絕對化，而是能夠出入自如、游刃有餘地學習才可以。在現象世界，沒有任何人的一句話可以被絕對化看待。現象世界的一個根本特點就是：萬物都是相對的。所以佛陀一再提醒我們，不要把他的話絕對化理解。

現象世界的第一個特點是相對性。善惡是相對的，美丑是相對的，對錯是相對的。現象世界裡沒有絕對。超出了現象世界，在本體世界裡，所有事物都是絕對的。

現象世界的第二個特點是局限性。衹要在現象世界存在的事物一定都有局限性。把無窮無盡、無邊無涯的般若智慧硬塞到語言中去，把它用語言表達出來，它一定會變成有限的東西。我們衹有把般若智慧變得有

限化，才能把它塞到語言、文字的框架之中形成佛經，否則我們沒有辦法凝聚成語言文字。反過來說，當般若智慧形成文字的這一瞬間，無窮的般若智慧就已經被有限化了。

所有佛經都可以載我們到解脫的彼岸，但我們不能執著於佛經表面的語言文字。因爲執著於任何人所說的任何話都是不能解脫的，所以我們必須借助佛經有限的文字來突破佛經的有限——回歸無限。釋迦牟尼反覆強調他的話就像過河的船，我們一定要先下船才能到彼岸，不能賴在船上不下來，沒有人不棄船而能登岸。如果我們不棄船登岸，船就會成爲我們新的牢籠和地獄，這在《金剛經》裡叫「筏喻」。佛陀用筏來比喻佛法——佛陀說的所有法都是船。在我們沒有到彼岸的時候，船是珍貴的，到了彼岸之後，船就一文不值了，應該把船像垃圾一樣拋棄。我們一定要棄船才能到彼岸，但在沒有到彼岸之前，船是異常珍貴的。

我多年來和很多學佛的人打交道，發現他們都沒有處理好重視佛經和丟棄（超越）佛經的關係。我們一方面要重視佛經，重視到了一定時候又要超越佛經，這個度特別不好把握。提前丟棄了佛法，就相當於船在江心，我們提前下了船，就會被淹死。什麼時候不該丟棄船，什麼時候該丟棄船，衹能靠各自的悟性。每個人成長的方式和程度不一樣，難有統一的標準，我衹能把這個原則告訴你們。你們在遵守這個原則的時候，配合自己的實際情況來決定什麼時候該重視佛經，走進佛經，什麼時候該走出（超越）佛經。走進佛經十分重要，走出佛經更加重要。

走進佛法而走不出來的人太多了，他們都被佛法束縛住了，沒有認識到「一切法，本來即空」。不管是狹義的法還是廣義的法，他們都沒有空（超越）掉。我們要超越佛陀的教導，但超越太早了也不行，好比提前下船，提前下船比不下船還麻煩，那就淹死了。我們如何把握好這個火候，如人飲水，冷暖自知。

「是諸法空相」是宇宙的法則。不是我們把現象世界的一切都想像成是空的，才去超越它們，而是它們本來就是空的，我們卻一直沒有發現這個真理，僅此而已。

不生不滅，不垢不淨，不增不滅

「不生不滅，不垢不淨，不增不滅」是佛性的本質。

佛性爲什麼不生？因爲佛性是自在的。自在是不生的，「自在不生」的意思是自在自生，自己生下自己。「上帝」即自在，「上帝」自己生下了自己。自己生下了自己等於自己沒有生下自己，自生就是無生。不僅「上帝」是這樣，自在、般若、佛性也是這樣。

任何一個人類大的文化體系，一定會追溯到「自在」，一定會追溯到生命的終極存在，然後把自己的學術體系建立在這個終極存在之上。佛法作爲人生的終極之學，它也追溯到了終極存在。終極存在不可能是「他在」，終極存在一定是自在的。因爲「他在」還有他的「媽」，所以「他在」沒有資格成爲終極存在，他的「媽」才有資格充當終極存在。沒「媽」的存在纔是終極存在。

西方把「上帝」作爲宇宙與人生的終極存在，東方的佛法把般若（佛性）作爲終極存在，儒家把德性作爲終極存在。成爲終極存在的一定是自在——自在必終極，終極必自在。

自在必自生，自生等於無生，所以自在必無生，無生就無滅。自在是永恆的。所有事物都不是永恆的，爲什麼唯獨上帝是永恆的？因爲上帝是自在的，自在的就不生，不生就不滅，不滅就是永恆。

在佛家，什麼是永恆的呢？般若是永恆的。般若因爲不生，所以不滅；因爲不滅，所以永恆；因爲永恆，所以無限；因爲無限，所以「諸法空相」。

廣義的法指的是一切山河大地、宇宙萬物這個現象世界。狹義的法指的是佛經、四書五經等聖賢教導。不管是廣義的法還是狹義的法，我們都要超越。衹有超越了它們，我們纔能夠從有限進入無限；不超越它們，我們就被封限在有限之中，在有限之中就會有生有滅。衹有突破有限進入無限，我們纔能不生不滅。

般若是無限的，所以般若是不生不滅的。不生不滅是般若的一個特點。衹有在現象世界才有二元對立，這是現象世界的一個特點。衹要是現象世界的東西，就一定處在二元對立中：有白就有黑，有高就有低，有南就有北，有東就有西，有上就有下，有男就有女——衹要是現象世界的東西，它們一定是同時雙雙誕生的，而且誕生的雙方相互都是對立的關係，這是現象世界的一大特點。

馬克思主義認爲，世界上一切事物都處於重重矛盾之中，矛盾律是世界的根本規律。馬克思說的世界指的是現象世界。現象世界所有的事物都是兩極化、二元化的，佛家稱之爲「二元」，馬克思稱之爲「矛盾」，稱呼不同，含義一樣。矛盾即二元，二元即矛盾。馬克思沒有說錯，在現象世界中的確是如此。一旦超越了現象世界，在本體世界中，也就是在般若自身是沒有衝突和矛盾的，因爲它是絕對的。在絕對中沒有衝突，有衝突就不是絕對。

生死、垢淨、增減都是指現象世界而言，本體世界沒有這些東西。佛法認爲現象世界指的是幻現的世界，不是真現，真現本身也是不生不滅的。我們生活的世界就是幻現的世界，在幻現的世界中才有生死、增減和垢淨。我們認爲這個乾淨，那個不乾淨，都是在相對的現象世界中的見解。在現象世界中，這麼說是成立的。

比如我們說一個人髒，主要是特指身體方面，認爲不洗澡就是身體很髒，不洗衣服就是衣服很髒。如果印度宗教徒說某人很髒，指的不是身體髒，而是說不信仰宗教的人髒。他們對「髒」的定義和我們不一樣。如果你是不信宗教的人，不過宗教化的生活，他們就說你很髒。他們認爲有信仰的宗教徒都是乾淨的，這個乾淨主要指的是靈魂、心靈方面。對髒的理解哪個對呢？都對。在相對世界中，這些都是對的！不同的傳統、民俗對同一個東西有著完全不同的理解。

不僅淨與垢是這樣，對與錯、好與壞在現象世界中都是相對的，都是隨著不同時代的變化而變化的。過去有三妻四妾是榮耀，而在當代中國，《婚姻法》規定一夫一妻制，三妻四妾就是違法。所以，對與錯有相

對性。對與錯在不同的時代、不同的民族有著不同的定義，現象世界中沒有東西是絕對的。

當我們超越了現象世界融入本體世界的時候，會發現般若本身是超越對錯的。因此，它是不生不滅、不垢不淨、不增不減、不對不錯的。「增」指的是創造，「滅」指的是消亡。在現象世界是有創造和消亡的，在本體世界是沒有創造和消亡的。佛法把現象世界比喻爲大海的浪花，浪花是有生滅的。浪越來越大，這叫「增」，增加到一定的時候，浪就會越來越小，最後浪花就消失了，這叫「滅」。浪花本身是有增有滅的，但對整個大海之水來說是沒有增減的。

再比如說，我們栽了一棵樹，這棵樹不斷長大，長大到一定時候，這棵樹死了，它死後就開始風化，風化到最後就消失了——對這棵樹來說，它有增有滅，但對整個地球來說，地球沒有變大一點或變小一點。般若也是這樣，並不會因爲現象世界創生了一些事物，自己會增加一些什麼。般若本身永遠是沒有增減的，衹是現象世界在生生死死、生生滅滅，在般若中是沒有任何變化的。生死、增減、垢淨等都是現象世界中的二元對立，而般若是超越二元對立的。般若不僅僅是不增不減的，也是不高不低的，也是不白不黑的，也是不咸不淡的，也是不男不女的，也是不老不少的，也是不南不北的，也是不正不反的等等。衹要是矛盾的事物，般若永遠都處於超越它們的狀態。

對於般若來講，我們是修般若還是不修般若？既修也不修。我們努力對不對？佛法說不對。我們不努力對不對？佛法說也不對。那到底是努力對，還是不努力對？佛法說努力，也不努力。總之，凡是走向極端的、走向兩極化的一切事物，我們都要超越掉。

佛陀是反對苦行的，認爲苦行不能夠成佛。那不苦行了，天天享受行不行？佛陀說也不行，還是要吃適當的苦才好。佛陀禁止爲了苦行而苦行，因爲那是自虐癖。修行要勞逸結合，適當地努力，既不是苦行，也不是安逸享樂。這個火候要靠我們自己來把握。

是故，空中無色，無受、想、行、識

「是故，空中無色，無受、想、行、識；無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法；無眼界，乃至無意識界」，在把前面理解通了的基礎上，順下來，這句話的意思無非是站在佛境上看世界，包括看自身、看過去的自己。

過去，我們是把本體和現象分開的。從現象上看，我們透過自我看到的世界和自身都是實有其物的，都是有質礙的、粗重的。當般若彰顯的時候，我們再來看世界和自身，就會發現整個存在都是空性。「整個存在都是空性」的意思是：有山河大地，但是，山河大地都是空性的，都是般若的莊嚴變現，它們雖有，實無。那麼，什麼是真正的有？般若是真正的有，除了般若之外，這個世界什麼都沒有，包括沒有色，即沒有外在的現象世界。即使是真現，真現出來的也是當體即空，不是經過我們分析以後才認爲它是空。這一點特別難理解，超出了常人的思維範疇，必須在自己修證、親證到後才能理解。而且，有時候思維還會阻礙我們理解。思維越發達的人，書讀得越多的人，如果書沒有讀透，死搬著概念、術語來理解，反而是一種阻礙。佛家把這種現象叫「所知障」。我們知道的概念、名詞、術語、哲學流派和哲學思想越多，越阻礙我們對佛法、對真相、對真理的理解。即我們知道的越多，障礙就越多！

「空中無色」是一個真理，不需要辯論，它是佛親自見到的世界的真相。我們現在需要做的是，如何像佛一樣發現世界的真相。佛發現了，因此他成佛了；什麼時候我們也發現了，我們就也成佛了。

中國文化受到西方文化的強力衝擊已經有一兩百年了。在這一兩百年中，我們從小受到的是概念教育，不斷地分析概念，鍛煉邏輯推理能力。這對於學習西方的學問是必須的，但是對於學習東方的學問，很多時候是不利的，它反而障礙了我們對佛經的理解。久而久之，我們養成了一種習慣，讀任何佛經都把它作爲一種觀念、概念來理解，而不是作爲真理來接受。大家千萬不要小看這一點！一個是把它作爲概念來理解，一個是把它作爲一個事實、一個真相、一個真理來接受——這兩者之間的差別太大了！

幾乎全中國的人都把佛經、四書五經中提到的話和教導作爲概念去分析、研究。如此分析一萬年都沒有用，這衹能讓我們成爲學者，而不是解脫者。諸如《心經》這樣的佛經，以及四書五經等經典的用途是用來指導人類覺醒的。當今時代不缺學者，但解脫者寥寥無幾。學者、學術衹能解決概念知識等問題，而我們的生死問題、煩惱問題、五毒問題、自我問題及本有的般若智慧的喚醒問題，靠學術是解決不了的。

我們一再強調——我們不是在講學問。如果講學問，那是另一套講法——完全把它当作佛学讲，按照佛学的规律、规矩来讲。我们是把它当作佛法来讲，只谈修证，只谈洞察、洞见，不谈概念推理。在佛法中，不允许辩论，只允许亲证。比如，佛说“空中无色”就是空中无色，佛说的就是真理，就是对的。我们不要跟佛较劲，非得要来一个“空中有色”，非得要辩论看谁能辩赢。当我们辩赢了的时候，就是我们输了的时候；当我们辩赢的那一天，就是我们惨败的那一天。我们赢了口才，却输了修证——在修證上，我們還是原樣的我們，並沒有獲得真實的提陞，我們衹是學了一堆知識、一堆概念，我們的生命並沒有獲得淨化，我們的無明並沒有消失，我們的顛倒混亂還在增加而沒有減少。也就是說，我們的生活和生命仍然處在低質量狀態，沒有獲得改善。我們現在需要的是改善生活和人生的質量與質地，而不是在那裡空討論學問。

「是故，空中無色，無受、想、行、識」，這是站在般若的空、明、現的「空」的角度來看問題。站在「空」的角度來看問題，就是空中無色，這個世界衹有一個東西，這個東西叫「空」。不僅無色，而且無受、想、行、識。這裡的「空」是超越，「無」也是超越。「無色」即超越色。超越色並不是否定色，這一點很微妙。超越相當於小學升初中，並不是把在小學裡學的知識都否定了，而是帶著小學的知識進入初中。「無色」並不是否定色，而是含着色又超越色、大於色、高於色。同理，「無受、想、行、識」不是沒有受、想、

行、識。「受」就是感受，「無受」並不是說要把感受全部去掉——衹有一種人能夠把感受全部去掉，就是死人。人死了，就再也感受不到冷熱、寒暑、輕重了。佛不是叫我們當死人，佛所說的「無受」指的是超越受，正如我們盤坐時的腿痛就是一種受，越來越痛就屬於「痛受」，就是感受上很痛。「痛受無受」不是說我腿痛，但我假設腿不痛，而是我一方面腿痛，一方面又不認同於腿痛。我不把自己等同於腿痛，因爲我遠遠大於腿痛。這個「我遠遠大於腿痛」就是包含腿痛但又超越腿痛，我以一個大於它的存在而存在著，我不和它認同。一旦我和它認同，我就會越來越小，最後就會把自己收縮到疼痛的地方去，我就跟疼痛一樣大。

平時，我們整個走過人生的過程就是不斷地把自己縮小的過程。佛法教導我們，要不斷地從有限中超越出來。哪裡有有限，就從哪裡超越；哪裡有束縛，就從哪裡超越。腿疼痛衹是我們很小的一部分，再疼痛我們也不應該把自己壓縮到腿這個部位上來，將自己等同於腿。如果將我們全部的感知壓縮到腿痛上來或壓縮到手痛上去，將自己認同於腿和手，那麼我們也就那一點點格局。格局起不來，我們就越來越小。這就是孟子說的：「從其大體爲大人，從其小體爲小人」（《孟子・告子上》）。小人之所以是小人，就是因爲他的格局、人格、境界越來越小，小到最後完全等同於他的身體，以他的身體爲界限。他認爲身體之外不是自己，身體以內纔是自己，以自己的身體、皮膚爲界限，把自己嚴格地封限在肉體之中。這就叫小人。大人是從自己的身體中走出來，「與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶」（《周易・文言傳》）。在佛法中，就是和空、明、現合爲一體，我即空，我即明，我即現。把自己和空、明、現融爲一體，而不是以皮膚爲界限把自己封到身體裡。封到身體裡，就叫小人；從身體裡走出來，把自己認同爲空、認同爲明、認同爲現，就叫大人。剛開始我們的認同還不是那麼牢固和徹底，但是明白了大方向後，在這個方向上不斷努力，越來越深入地把自己融化於空，融化於明，融化於現中。所有的空都是我，所有的明都是我，所有的現都是我。我就是空、明、現，除空、明、現之外沒有我，我不是這個肉體。這就叫修行。這個不斷昇華和不斷融入空、明、現的過程就是修行的過程。

不是說非得打坐才叫修行，而是即見、即修、即行、即果。什麼樣的見就是什麼樣的修，就是什麼樣的行，就是什麼樣的果。見、修、行、果是一回事，衹是爲了語言表述方便才把它分成四個部分。事實上它們不是四個部分，它們就是一個東西：即見、即修、即行、即果。我們現在是在講「見」，因爲「見」在邏輯上排第一位，先有了正見（正確的見地、見解），不斷地深化正見的過程就是「修」。「行」是行爲，就是「活出來」。我不僅有此見，而且還把此見融入自己的生活和人生之中，融入言談舉止之中，透過言談舉止把它活出來、體現出來，這就叫「行」。見、修、行本身就是「果」。

有什麼樣的見就會有什麼樣的果。你把自己認同爲禽獸，這也是一種見，叫「禽獸見」。有了禽獸見，慢慢地，禽獸見就透過你的身心體現出來，體現在你的行爲上，你在行爲上就越來越像禽獸，最終你就是禽獸。你把自己認同爲一個人，這也是一種見，叫「人見」。有了人見，不斷內化、強化人見，你越來越像人，這個越來越像人的過程就叫「修」。越來越像人是要通過言行來證明的，通過言行來體現的。在你的言談舉止中、人生生活中，把你是「人」體現出來、活出來，就叫「行」。見、修、行合在一起就叫「果」，不是這之外還有一個結果，這本身就是結果。佛也是這樣，你進入「佛見」，不斷深化這種佛見就是修行。如何看自己修行到了哪一步呢？在行上看，在行上體現，在行上檢驗，也就是通過言談舉止，你自己檢驗，別人也檢驗。你到底把這個見深化到什麼程度了？看言行。這也就是王陽明說的「在事上磨」——其實就是在言談舉止、在生活人生中檢驗。通過檢驗來證明，自己對這個「見」深化或強化到了什麼程度。越來越強化你的見，強化到最後，你的見跟言行徹底打成一片、融爲一體，這就是果。佛見結佛果，人見結人果，獸見結獸果——持什麼見，就結什麼果。

《心經》是教導我們如何持佛見的。佛見究竟是什麼樣的見？佛陀不厭其煩地教導我們，從「觀自在菩

薩」的第一個字「觀」開始，就在告訴我們什麼叫佛見——站在佛的境界、佛的角度，怎麼來看待自己、看待世界。佛所發現的是怎樣的世界，他呈現給了我們，讓我們也好持此之見。

「無受」不等於否定感受，而是超越感受，不被感受束縛，不被感受掌控，不被感受左右，所以無受是有受的。佛也有受，打佛一頓，佛也痛。

古代有個禪師，晚年的時候病得挺重，在床上哀號震天：「啊——好痛呀！」他身邊的弟子說：「師父，一般人喊幾聲也就罷了，您可是德高望重的一代大師，這麼喊不怕掉份嗎？喊得我都替您感到丟人哩！」禪師說：「那行吧！你既然這麼說，我就不喊了。不過我在喊痛的時候，我還有一個是不痛的，你想不想知道呀？」弟子心想：「人之將死，其言也善，看來師父要傳我密法。」於是，弟子馬上端正衣服，跪在那裡說：「我想知道！請師父傳我那個不痛的，並指點我。」禪師一把抓起枕頭砸過去說：「這就是那個不痛的。」弟子驚魂未定，禪師哈哈哈地笑著說：「這個是不痛的。」弟子抓耳撓腮不明白這是什麼意思。禪師說：「不明白是吧？哼！不明白就算了！」然後，腿一盤，眼一閉，走了。這就是古代的禪師，來去瀟灑，生死自在。

這在《心經》裡就叫「無受」。無受就是這位禪師所說的「不痛的」。禪師超越了他的痛，超越了他的痛不是不痛，他仍然痛，但是，他又不是他的痛，他高於他的痛，大於他的痛。因此，他仍然是得道的禪師，不是凡夫。要是凡夫，就把自己認同爲痛——我就是我的痛，除了痛之外沒有我，我等於我的痛。智者不把自己認同爲自己的痛，因此智者來去自如。禪師儘管得病，儘管很痛，但仍然可以來去自如。

這裡又需要強調一下，無受還有徹底和不徹底之分。這位禪師的無受是不徹底的，如果徹底了，連痛也沒有了，不是超越了，而是把色身（肉身）轉掉了（轉是境界到了自然地會轉，不是想轉就轉）。他的境界還是沒有達到 100%圓滿。如果超越得很徹底，他基本就可以不得病。爲什麼不得病？因爲他把肉身轉化掉了，把常人粗重的肉身轉化成了光態化身。衹要成爲了光態化身，人就可以不病不死。這是非常神奇的，是東方的生命科學最爲神奇之處！

我們在幾千年前就徹底解決了生死問題和煩惱問題。這是不可思議的！非常神奇！人類對自身的認識是徹底的、通透的，證據就是佛法。再往大一點說，就是儒、佛、道。儒、佛、道都可以實現我們生命的終極覺醒和終極圓滿，只不過各自所走的路不一樣，但結果是一樣的。上山的路雖有千萬條，但山頂衹有一個，到山頂上都是一樣的。這個山頂就是生命的徹底圓滿和覺醒。這一點在東方已經完全實現了，不是正在探索。請注意我的措辭：我們並沒有在探索生死，而是在幾千年前，我們已經從真正意義上解決了生死，而且這個解決是徹底地解決。

我們一再強調，佛法不是空頭討論的東西，口舌伶俐在佛法上毫無用處，有些時候還是障礙。如果修行者把自己鍛煉得伶牙俐齒，這是一種失敗、一種悲哀。有本事拿修行、拿解脫來說話。再伶俐的口舌，再多的名詞概念，都會隨著疾病與死亡而消失。修行者應該是身心真正地轉變、真正地淨化、真正地昇華。轉變以後的身心，看似是真實的肉體（照樣吃飯、睡覺），實則是一團光（把粗重的肉身淨化掉，淨化到一定時候，就是光態存在，能看見，摸不著），不是實質性的存在。這時，肉身若死了，要麼隱入光中，要麼像釋迦牟尼那樣，身體的任何部分都會在幾千年後出現奇跡。

《心經》是教導我們成佛的修行法門，不是在談概念。空中就是無色，不僅無色，而且無受、無想。無想不是沒有想，而是把想淨化了、昇華了，此後的想，純粹是智慧的湧現和呈現。

行是一種意志。意志力是我們內在的驅動力。常人的驅動力是往惡上驅動，內部總是有一股邪惡的力量驅動著自己，要麼想殺人，要麼想放火，總之不想幹好事。這叫內在驅動力。當我們五蘊皆空的時候，內在的力還有沒有了呢？有，但它不再是邪惡的驅動力，它驅動著我們更加有愛（就是所謂的大愛、慈悲），而且這種驅動力是源源不斷的。

識就是意識。無識仍然有人的意識，但是不受制於人的意識。如果沒有人的意識，佛陀是沒辦法給人講法的，因爲他不知道人在想什麼，所以必須保持著人的意識，他纔能跟人類對話，才能講出合乎人類需要的法。佛陀並不把自己封限在人識之中，常人卻把自己封限在人識之中。人對自己最大的束縛、封限就是人識——「我是人！我是人！我是人！」所以常人的一切思維都是人的思維，一切感受都是人的感受，一切言行都離不開一撇一捺這個「人」字。

其實狗也一樣，狗的所有思維都離不開狗，永遠是狗識思維、狗識感受。狗不能夠跨越狗識來到人識，人的思維、人的感受它都沒有。貓也一樣，貓所有的思維都是貓識思維。貓也在思考，但它的思考離不開貓的世界、貓的圈子；貓也在感受這個世界，但貓的感受衹是貓的感受，沒有超出貓的封限和界限。如果什麼時候貓突破了它的感受，學會了像人一樣思考，那麼儘管它有貓的外形，我們都可以說它不是貓，它實際上就是人。如果人僅僅學會了貓識思維，儘管他外表是人，但實際上他是貓。所以，你到底是什麼，不依你的外形而定，而依你持什麼樣的識而定。人與佛之間，不是肉體上、外表上的差別，而是意識的差別。我們如果突破不了人的意識，永遠在人識中打轉，即使修行一萬年也還是人。衹有突破人識來修行，我們纔有可能成佛。

現在很多修行人都在這個環節上沒做好：沒破掉人識，卻希望修行成佛。這是永遠做不到的！不是修行成佛不可能，天下成佛的人太多了。我在西藏的時候，見過很多活著的修行者，他們是真正意義上的佛——佛所出現的境界，他們全部出現；佛經中所說的話，他們全部真實地呈現了出來。因此，他們與佛不是比喻上的一樣，而是真實的一樣，他們就是當代活著的佛！

不是衹有釋迦牟尼纔是佛，成佛的人太多了，比如六祖慧能就是佛。所有的佛經，別人讀到哪裡，六祖慧能就能明白到哪裡。雖然他不識字，但是無論別人讀什麼，文字中的境界在他那裡就能真實地呈現出來。六祖慧能圓寂後，他的肉體與常人是不一樣的。他的肉身現在還保存在廣東韶關的南華寺，已經有一千三百多年了，他的肉身沒有經過任何防腐處理就成爲了金剛不壞身。他生前沒有得過任何疾病，死的時候無疾而終。

六祖慧能一生的使命完成後，他主動終止了生命。弟子們問他：「你啥時候走呀？」「哎呀！明年八月吧！我還有幾件事情差不多到明年八月就完成了。」到了第二年八月他說：「好吧！告個別，以後有緣再見。這一世我們的緣分到此結束。」他頭一低，就走了。走了以後，身體留了下來，直到現在成了金剛不壞身。

修行人對待壽命是以任務和使命完沒完成爲界線的，什麼時候完成，什麼時候就可以走了。近幾十年來，西藏有好多大修行人四五十歲就走了。爲什麼走了？他們覺得這一生的任務完成了，沒有必要再待了，那就走了！下一生再說下一生的事情，這一生我把它終止了。在西藏還有的人活到一百多歲，這樣的修行人很多，他們覺得自己還有很多事情沒完成，那就再延長一下壽命。這也是生死自在的標誌。任務完成了，隨時可以走；任務沒完成，壽命隨時可以延長。這是真正意義上的生死自在，而不是一味地追求長壽。

上文所述的那個禪師，他的這個痛之外還有一個不痛的。他對超越理解得還是不夠徹底。如果他對佛性、對般若理解得徹底了，就不會出現那麼嚴重的疾病。得了那麼嚴重的疾病，就說明他的身心淨化得還不徹底。身心淨化徹底的人，最多得個小感冒，最後都是無疾而終，不可能得那麼重的疾病。

無眼、耳、鼻、舌、身、意

「無眼、耳、鼻、舌、身、意」。「無」就是超越。無眼，就是超越眼睛所看到的；無耳，就是超越耳朵所聽到的；無鼻，就是超越鼻子所聞到的；無舌，就是超越舌頭所品嚐到的。這也好理解。因爲舌頭是用來說話的，引申一下，無舌的時候，舌頭才能夠發揮出最大的功能。這句話是什麼意思呢？比如你要去講學、講法，你越想把它講好，就越講不好，你豁出去了，反而能講好，這就叫「無舌」。因爲你越是想著該怎麼講才好，就會越麻煩。就像很多人開會前三天就準備發言稿，上台第一句怎麼講，第二句怎麼講，腦子裡過了很多遍，但一上台就結結巴巴一個字吐不出來。這就是對舌太執著。越執著，越表達不好。無舌就是超越舌（舌實際上是如何表達的意思）。當我們不再執著於舌的時候，就是我們的口才出來的時候。

佛陀從來不去構思應該怎麼講法，佛陀都是當下反應。佛陀不知道你們要問什麼，但是不要緊，你們隨便問。對佛陀來說，無論問什麼問題都問不倒他，佛陀天然作出反應後就開始滔滔不絕地說，說出來就是一部經典，包括《心經》也是這樣說出來的。問什麼他就答什麼，答完了就完了，這就是對舌不執著。

其實所有人都是演說家。但爲什麼真正的演說家就那幾個，一般人一上台就結結巴巴什麼都說不了？就是因爲他們對舌太執著、太在意、太依靠！衹要丟掉執著，所有人都是天然的演說家。不僅是天然的演說家，還是天然的歌唱家、天然的舞蹈家。因爲我們對身體太執著，覺得自己應該這樣伸胳膊、那樣伸腿，結果，胳膊、腿都不知道怎麼伸了，這就叫手足無措（無措就是不知道怎麼拿起、怎麼放下）。我們在日常生活中都手足無措，就更談不上跳出美麗的舞蹈了。如果我們放下對身體的執著，由它去吧，我們反倒成了天然的舞蹈家。

印度人都是舞蹈家，印度人因爲自己的宗教信仰，所以他們有一個理念——舞蹈不是跳給人看的，而是跳給神看的。他們是爲神而跳舞，因此，他們只問虔誠，不問舞姿。他們把跳舞作爲表達對神的虔誠的一種方式。他們一見到前面有神像就跳舞，根本沒有把注意力放在自己會不會跳舞、跳得好不好看上，衹是把注意力放在虔誠上——我要更虔誠、更投入地跳舞，哪怕跳得不好，但這是我的真心，所以神不會怪我。這樣反倒他們都跳得很好。

我們就是因爲有牢固的執著——我跳得丑別人笑話我怎麼辦，我跳得不好別人肯定會嘲笑我的……太多的束縛讓我們的身體展開不了，身體越展不開，我們就越不會跳舞，最後就真的不會跳舞了。爲什麼小孩子的姿勢那麼美？嬰兒都是天使，嬰兒隨便一個舉手投足給人的感覺都無限美好。嬰兒笑一下，整個天空都燦爛了！如果我們靜下心來欣賞，會發現小孩子跑個步或是簡單地走個路都有一種美，因爲小孩子沒有執著，沒有覺得應該這樣跑，應該那樣走。因爲小孩子放開了，所以舉手投足都很美。我們之所以手足無措，就是因爲我們太在意、太執著於身體了。越執著，身體越僵硬、越教條、越呆板，如此惡性循環，成年後，我們的姿勢動作都僵化了，沒有一點美感，更不要說成爲舞蹈家。

意就是意識，這裡說的意識其實就是人識，即人的意識。我們總是用人的意識來看自己和世界，就像狗用狗的意識、狗的身份在看世界一樣。能不能轉換一種身份——狗以貓的身份、以人的身份來看一切？你不要以爲這是個玩笑，這裡面有大學問在。很多時候，一轉念，世界就變了，天地都變了，什麼都變了。就這麼一轉念，你可以試試！

我們在西藏修行的時候，上師讓我們趴在地上做狗狀，我們就這麼趴著，上師還讓我們把舌頭伸出來模仿狗的動作，學狗叫，學狗走路，用狗的思維，顯狗的狀態。這麼一試，我們發現一切都變了。其中的奧妙，你嘗試三分鐘就知道了，不用我告訴你，等你自己試過了，你自然就明白其中之奧妙無窮，這一下子就把你幾十年來固化的思維模式全部打破了。一打破，全新的世界就出現了，這就是「無意」——破除自己固有的

思維習慣和意識形態。以上合在一起就叫「無眼、耳、鼻、舌、身、意」。

無色、聲、香、味、觸、法

「無色、聲、香、味、觸、法」。佛家對人的個體世界有個相對獨立的描述，叫「十八界」，即由十八個方面的要素構成的個人的小世界。

首先從感官說起。對於一個常人來說，他基本上等於他的感官，即常人是感性動物。我們平時說的五官是眼、耳、鼻、舌、身。佛家在五官的基礎上再加上一官——「意」，即精神意識（常人的意識）。意和眼、耳、鼻、舌、身合在一起就叫「六塵」（塵是佛家的專用術語，用現在的話說就是客觀对象）。佛家說六根清淨，「六根」指的就是這六塵所對應的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。六根是主體，所針對的对象就叫客體。客體是什麼呢？

色：眼所看到的对象就是現象世界，現象世界又名色界。換句話說，色就是現在所說的物理世界。

聲：耳所對應的客體是聲。聲包括了一切聲音。如果沒有耳，如何來聽聲音？所以先要有耳。但僅僅有耳也不行，這個耳還要往外發揮功能和作用——聽聲音。

香：鼻子所對應的是香。這個香，未必是香味，也許是臭味，它衹是一個籠統的說法，指一切味道。衹要是有味道的，都屬於鼻子作用的对象。

味：舌所對應的是味。這個味分狹義的味和廣義的味。狹義的味指吃的東西的味道。酸甜苦辣是中國菜的味道。印度人愛吃咖喱，咖喱的味道特別重，是一種很怪的味道。廣義的味涉及審美。中國的文學、詩歌、書法、繪畫等傳統文藝、藝術在審美上有個關鍵詞叫「氣韻」。寫文章要一氣呵成，要氣韻生動。寫詩要有豪氣、婉約之氣、溫和之氣。繪畫、書法也講究氣，看書畫有沒有氣韻：若沒有氣韻，書畫就沒有活生生的精神；若氣韻生動，書畫就是上品、神品。中國人是用氣來審美的。如果文章前後不順暢，我們就說文章裡的氣斷了。很多人寫文章上下不連貫，段與段之間、句與句之間沒有內在關聯，讀起來不能一氣呵成，就是氣斷了。古人把一氣呵成作爲文章的基本審美要求。在審美上，中國人用「氣」、印度人用「味」來衡量。一篇文章讀下來是什麼味道，是甜味、苦味？還是幸福味、溫馨味？如果味道生澀，那麼文章就不好；如果味道很順暢、純正，文章就很好。印度的書畫和文學裡說的味也屬於我們現在討論的味——抽像的、廣義的味。過去中國人解《心經》，講到「味」的時候，主要指飲食的酸、甜、苦、辣，也不能說完全錯誤，但這就把對味道的理解狹隘化了。真正的味是很廣義的，包括人生的苦樂。我們感覺這一生很苦或感覺這一生很幸福，這也是一種味道，屬於廣義的味。

觸：觸就是感觸、感受，觸主要跟身相連，指身體對外界（比如溫度和壓力等）的感受。冷、熱是感受，痛苦、幸福等也都是感受。

法：佛經翻譯中有幾個詞要注意，如心、空，還有法。這些詞都有很多個含義，到底指哪個含義，要根據上下文來判斷和理解。這裡的「法」與上文講的「諸法空相」的「法」不是一回事。諸法空相的法有狹義之法和廣義之法。狹義之法指的是一切聖賢的教化。孔孟的教化就是儒法，老莊的教化就是道法，佛陀的教化就是佛法。廣義的法指一切現象世界。但是「色、聲、香、味、觸、法」的「法」和什麼相對呢？和意相對。眼對色，耳對聲，鼻對香，舌對味，身對觸，意對法。法在這個地方要做特別的解釋，特指我們的推理、邏輯、知性、感性、心理活動、情緒、記憶等，尤其指常人的精神推測出來的概念、名詞等，把這些加在一起就叫「法」。

一個是主觀的眼、耳、鼻、舌、身、意，一個是客觀的色、聲、香、味、觸、法。但僅僅有主客還不行，還要有貫穿主客的連接者。因爲僅僅有眼睛，僅僅有外界的色（也就是具體的事物），其間未必就一定會發生關聯。那麼，讓眼睛與外界事物發生關聯的是什麼呢？是「眼識」，就是要有透過眼睛的意識。一個人死

了，他仍然有眼睛，但眼睛不能再看東西了。爲什麼不能？從解剖學上來說，死人和活人的眼睛是一樣的，什麼都不缺。既然什麼都不缺，死人的眼睛爲什麼就不能看東西？因爲死人少了能透過眼睛看東西的意識，也就是眼識沒有了，而活人就有。也就是說，僅有由眼球、眼神經等組織構成的視覺系統仍然不行，還要有無形的、抽像的意識貫穿於其中才能發揮作用，才能與外界事物發生關聯，才能看見。比如杯子是客體，我的眼睛是主體，除了這兩個必備的前提條件之外，我還得具備第三個條件——透過眼睛的意識，即「眼識」。這三個合在一起才能完成「看」。「聽」也是這樣，僅有聲音不行，僅有耳朵不行，還得有透過耳朵去聽聲音的意識，簡稱爲「耳識」。

主體眼、耳、鼻、舌、身、意是「六根」，客觀对象色、聲、香、味、觸、法是「六塵」，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是「六識」。六根與六塵，加上貫穿於六根與六塵之間的六識，這三組一十八個部分構成了一個有機的、相對封閉的、相對獨立的世界，即「十八界」。這十八界就是每個人的個體世界。

由於我們的視覺以及貫穿於視覺中的眼識不同，所以每個人看到的世界是有微小差別的。曾經有人做過試驗，組織一百名畫家站在一座山腳下，大家都畫這座山，畫了兩個小時後，把一百幅畫放在面前，沒有任何兩幅畫是一樣的。大家畫的是同樣一座山，但一百名畫家眼中就有一百個山的樣子，山在畫上就呈現出一百種不同的樣子。這和莎士比亞說的「一千個人眼中就有一千個哈姆雷特」的意思一樣。你睜開眼睛看這個世界，我也睜開眼睛看這個世界，咱倆看到的世界不完全一樣。耳朵亦是如此。還有味道，不管是狹義的飲食的味道，還是廣義的世界給你的品味，在不同的人那裡都是不一樣的。同樣一本書，你看了以後覺得很差勁，另外一個人看了以後覺得非常好，這就是品味不同。以此類推，由於每個人的眼、耳、鼻、舌、身、意等的差異，導致每個人的個體世界都不一樣，每個人都生活在由十八界構成的個體世界之內。佛家爲什麼用「界」這個字呢？界就是邊界、界線。人與人之間的差別在中間形成了一條界線，這條界線就是人的十八界。人與人之間是有界的，這個界把你和我分判爲兩個世界、兩個國度，你生活在你的國度中，我生活在我的世界裡。

十八界相當於一個無形的金鐘罩，把我們罩在封閉的鍾裡面。每個人都是封閉的，封閉在十八界內，這就是個體的世界。有的人的十八界異化得重一點，有的人的十八界異化得輕一點。衹要有界就有異化，對什麼異化？對他人異化，對世界異化，以及對內在的本性、佛性異化。總之就是我們對內、對外、對他人、對社會都有異化。無論社會給我們什麼，衹要進入由我們的十八界構成的個體世界內，我們就會不同程度地異化它。衹是有些人異化程度高，有些人異化程度低。衹要有界，就一定存在異化！如果這不太好理解，那麼我們以國界爲例。在中國形成的風土民情到了美國就不適用，在美國形成的風土民情到了中國也不適用。同樣的婚喪嫁娶風俗在中國是一種樣子，在美國是另外一種樣子，到了印度又是一種樣子。因爲每個民族都會把風俗習慣改造成適應、合乎自己傳統和要求的樣子，包括佛法也是如此，佛法在印度是一種樣子，到了中國後就成了另外一種樣子。

我們舉一個小例子來證明這種異化或曰變化。在釋迦牟尼之前，印度的文明程度已經非常高了，它的文明有一個總的名稱叫「婆羅門教」。這個教不是常規意義上的宗教，它實際上是印度整個民族的文化基因，沒有明確的教派。從婆羅門教誕生到現在，印度人都不承認他們有一個叫婆羅門教的印度教，他們說沒有什麼印度教，無所謂教不教，所謂的「印度教」就是印度文化和印度的生活方式，印度幾千年來傳下來的文化、思想合在一起，外人將其稱爲「婆羅門教」，但我們自己沒有覺得它是一個界限分明的宗教。就像很多人說中國有儒教，學者們就反對，學者們認爲中國沒有一個叫儒教的宗教。中國有佛教，有道教，但沒有儒教。所謂的「儒教」，就是從夏、商、周傳下來的以儒學爲中心的文化體系，這個文化體系已經融入了我們的民族血液，滲透在了我們的日常生活之中，已經跟婚喪嫁娶、生老病死等緊密相連了，已經成爲了我們的生活

方式。不是說我們蓋了一個廟，這個廟叫「儒教廟」，從來不是這個意思。

印度文明比中國文明還要早熟，印度文明從一誕生起，成熟度就極高。中國文明有史可查的約有五千年曆史，印度文明有文字可查的約有七千年曆史。釋迦牟尼誕生在西元前六世紀，也就是大約在兩千五百年前，但在釋迦牟尼之前，印度文明就已經演化了至少三四千年。到了釋迦牟尼出世的時候，其文明程度已經非常高了，釋迦牟尼衹是印度文明的整理者、梳理者、集大成者。釋迦牟尼本人對文明的原創不是太多，很多人以爲佛法都是釋迦牟尼原創的，其實不是的。釋迦牟尼所講的內容，90%以上在他之前這些思想就已經存在了，只不過比較零散、混亂。釋迦牟尼把它條理化、體系化。由於釋迦牟尼的這種能力，導致後來佛法中一直滲透著這種能力——佛法很可能是世界上體系化、系統化能力最強的學派。無論是什麼思想，衹要被它吸收進來，立即被賦予最完美的體系、最完美的系統。在這之前，這些東西都是散亂的，毫無頭緒、沒有章法，但是衹要被吸收到佛家來，佛家馬上就對它進行系統化。

在佛法中受過訓練的人，邏輯思維能力、推理能力是很強的。佛法對人的系統化能力、體系化能力和推理能力的訓練極爲強大。這是佛法的特點。這個特點起源於釋迦牟尼本人。釋迦牟尼極善於將之前「散亂的珍珠」串聯起來並給予體系化。90%以上的佛法都是釋迦牟尼串聯之前的思想珍珠而得來的，最多隻有 10%的思想是釋迦牟尼原創的。

任何一個民族的聖賢都不可能憑空誕生，他們一定是在一個肥沃的思想土壤中才能誕生出來。儒家文化也是在之前的文明基礎上誕生的。孔子曰：「鬱鬱乎文哉！吾從周」。（《論語・八佾》）夏、商、周時期，中國文明就已經「鬱鬱乎文哉」！「郁」的意思是繁茂、茂盛，「鬱鬱乎」的意思是已經非常繁茂了，古樹參天，就像原始森林一樣。「鬱鬱乎文哉」是孔子對之前文明的一個評價，孔子在這樣的基礎上「刪詩書，定禮樂」，形成了博大精深的思想體系。所以說，孔子也不是從天上掉下來的一個思想博大的聖人。聖人一定是對前人的思想有一個很好的繼承和傳承的。釋迦牟尼也是如此，他對之前鬱鬱乎的印度文明也進行了深入整理，在給予其很大的系統化、體系化後形成了佛法。後來，佛法就傳到了中國。

在釋迦牟尼之前，印度就已經有了隱士傳統。隱士傳統是和印度文明同時誕生、同時發展的。直到現在，印度還有相當數量的隱士。中國文明是農耕文明，印度文明是森林文明。印度的隱士都隱居在山林之中，他們的智慧、思想是靠師徒之間口耳相傳的。在哪裡傳？在山洞裡傳或者在樹林中傳。

印度城市里的市民所接受到的文化思想全部來源於山林之中，釋迦牟尼就是山林傳統的傑出代表。他所開創的佛法從 DNA 中就打上了濃烈的色彩——出世精神和山林精神。儘管這種精神傳到中國來後受到了很大的改造，但這種出世精神、山林精神相比於儒家、道家和諸子百家而言仍然濃郁。因爲它起源於印度，與釋迦牟尼直接相關（釋迦牟尼的師父們是隱士，釋迦牟尼本人也是隱士，他的主要弟子們同樣是隱士），所以傳到中國來後，很多僧人們也到深山老林裡去修行和傳播佛陀教法。

在印度，在山林中苦修的隱士們整日於山林中領悟天地生命的真相，他們吃什麼？在印度自然形成了一種制度——乞討制度。乞討制度在釋迦牟尼之前就已經盛行於印度，由於乞討的這些人都是當時的文化精英、文明的傳承者，都是有大成就的修行者、老百姓心目中的聖人。聖人到家門口討飯，那簡直是家裡的榮耀。因此在印度形成了一個傳統，看到隱士要到家門口來討飯，村裡的人就像趕集一樣迎上去，把隱士爭搶到自己家裡來。他們覺得給聖人供養一頓飯是無上的榮耀，故在印度乞討是無上光榮的一件事情。這是印度的傳統。釋迦牟尼覺得這個傳統挺好，要繼承，於是下了一道命令：我的弟子不准許耕種，不准許從事農業和貿易，要把從事農業和貿易的時間都拿來修行。那吃什麼呀？釋迦牟尼說，都光榮地討飯去。這個傳統在釋迦牟尼去世後的佛教僧團中一直延續著。在印度，供養乞丐就是供養聖賢。

佛教傳到中國後，情況就變了。中國人認爲，乞丐是好吃懶做之人、不勞而獲之人，大家見到乞丐很反

感、鄙視、嘲笑……在這種情況下，佛教徒就不能把印度的乞討制度原封不動地搬到中國來，那樣行不通。於是，中國的佛教大師們不得不爲了適應中國國情而做出一些改造——停止乞討，自行耕種，農禪並重。白天，和尚們像農民一樣下地幹活，自給自足，自力更生；晚上或是冬天農閑的時候，打坐參禪，研究佛法。

以上這個例子說明了同樣一個東西到了不同的民族會被改造成不同的樣態。國與國之間、民族與民族之間是如此，人與人之間也是如此。同樣一個觀點、同樣一個東西到你這裡和到他那裡會出現完全不同的結果，因爲每個人的國度（十八界）跟他人不一樣。國度之間的差別有多大，一個東西到他那裡和到別人那裡的差別就有多大。

每個人都生活在自己的世界中。釋迦牟尼在《心經》中希望我們怎麼做呢？從自己的世界中走出來！如果我們從自己的世界中走不出來，我們內在的佛性就不能彰顯，我們與外在的世界就不能暢通、自然、如其所是地溝通。如果我們與外界的世界的溝通是扭曲式的，那麼這種溝通將會帶來極爲嚴重的後果——顛倒妄想、六道輪迴。

六道輪迴從哪裡來？六道輪迴是我們從自己的十八界中創造出來的。本來沒有六道輪迴，本來沒有自我，沒有貪、嗔、癡這些東西，但爲什麼又有了呢？因爲我們在自己的國度中把它們創造了出來。六道輪迴是一個自我封閉的世界，這個自我封閉的世界就是在十八界中形成的。衹要破掉十八界、超越十八界，即可滅自我、離六道、斷生死輪迴。

無眼界，乃至無意識界

「無眼界，乃至無意識界」。「無眼界」就是無眼識所形成的界。「乃至無意識界」就是無十八界。「無」的意思是超越、瓦解。通俗地講，「無眼界，乃至無意識界」的意思就是超越個人的小世界、小宇宙。這裡面有一個辯證法。如果超越了這個小世界，那麼這個小世界是不是就沒有了呢？不是的。這個小世界不是沒有了，而是恢復了最真的狀態，由幻現變成了真現，呈現出來的是淨土而非六道。我們現在的十八界內部顯現的一切都是幻現，都是建立在自我、無明、顛倒妄想之上的現。

換句話說，透過自我、無明、顛倒、妄想顯現出來的個人世界全部是如夢如幻的現，真正的世界衹有在超越十八界後，才能恢復到最本真的狀態。這時候，我們的眼睛所看到的是淨土，是真相，是真理；我們的耳朵所聽到的是最真實的聲音（佛法稱其爲真言，又名咒語），是啟迪我們智慧的美妙語言，所有的聲音都是真善美的化身：真——聲音一入耳，就能讓我們明白更多的真相、更多的真理；善——聲音能淨化我們，讓我們變得更加智慧、更加慈悲；美——所有的聲音聽到耳朵裡都像世界上最美妙的音樂，能給我們帶來無比愉悅的享受。以此類推，香、味、觸、法全部如此。

我們之所以是現在這個樣子，是因爲六根、六塵和六識全被污染、扭曲和異化了。污染、扭曲和異化的原因是我們的執著和自我。我們對個人的小世界有著無比強大的執著，而且統管十八界的是自我。自我越深，十八界就越異化；十八界越異化，我們個人的小宇宙、小世界就越異化。所有人都被深深地封限於十八界中，如果不突破、不超越十八界，所有人就都生活在「囚牢」之中。十八界是我們畫在地上囚禁自己的牢籠，牢籠本來沒有，是我們畫了圈把自己封限在了裡面，一輩子出不來。其實沒有人封住我們，是我們自封、自縛。世界都是我們的，整個天地一切都是我們的，但是我們棄天地不要，畫地爲牢，而且圈還越畫越小，界還越來越牢固，就像銅牆鐵壁一樣，自己出不去，外面的也進不來。

從前，如果沒有學過《心經》，你不會這樣思考；現在，你學了《心經》，學了十八界以後，再用這個思想去理解周圍的人，越理解就越冒冷汗。包括你理解家人——你的丈夫、妻子、孩子、父母、兄弟姐妹等，你仔細觀察他們的言談舉止，觀察得越深，就越會感到特別恐怖，就越會知道佛陀的教導是多麼地切中要害！

佛陀不說廢話，他的每句話都很重要。就比如《心經》，《心經》中的每個字的含義都十分深奧，沒有一句是無關緊要的話。佛陀既然把十八界放在《心經》裡的重要位置，那就證明十八界對每個人來說都是無比重要的。穿透十八界就是解脫；被封閉於十八界內就是束縛，就是枷鎖，就是囚牢，就是地獄。爲什麼每個人都如同生活在地獄之中？每個人都感覺周圍有一堵無形的、推不開的牆？牆就是界，界就是由我們的六根加六塵以及貫穿於六根與六塵之間的六識這三者有機地結合在一起而編織出來的網，我們把自己罩在網中央，如同在地獄裡一般地活著。

地獄是怎樣形成的？地獄是我們自己編織的一張囚牢之網，把自己網住了；我們自己創造了一個金鐘罩，把自己罩住了；我們自己畫了一個圈，以圈爲牢把自己限制住了。爲什麼「從其小體爲小人」？就是因爲我們這個圈越來越小，我們這個界限不斷往內收縮，從而囚牢越來越小，最後我們就被封閉在一個非常狹小的生命空間和存在空間中。不要看天地有這麼大，天地這麼大與我們是沒有關係的，現實中的我們是生活在非常狹小的空間中的。這個非常狹小的生命空間和存在空間是我們自己形成的，是我們自己將其越收越緊、越收越小的。

作为普通人，走过一生的过程差不多就是缩小圈子的过程。一般来说，人到了中年以后，圈子就已经小到仅供一个人容身了。不要看夫妻两人睡在同一张床上，其实他们睡在不同的世界中。每个人都生活在自己的十八界中。从外面看，夫妻俩睡在一张床上，其实他们的世界、他们之间的距离，比我们用肉眼所看到的

空间距离要大得多。夫妻如此，父子、母女、朋友等之间又何尝不是如此呢？为什么人与人之间有这么大的存在差异、心理差异呢？因为十八界把每个人隔开了。而且随着年龄的增加，人与人之间的距离越来越远，最后就像是隔着银河相望，相互之间没法沟通。距离越远，界线越清晰，越坚固，越难以沟通。

這就是人與人之間，乃至國與國之間、民族與民族之間有那麼多誤會、那麼多隔閡的原因。這就是佛陀給我們開啟的真相。佛陀說，你想知道真相嗎？很簡單，這麼多誤會和隔閡就是由十八界的「界」生出來的。民族有民族的十八界，個人有個人的十八界。衹要有十八界，就不得解脫，周圍就會有牆，就會有網，就會有金鐘罩。對內，我們的般若不能彰顯；對外，我們不能與世界溝通。我們口口聲聲說要天人合一，其實天人本來就合一，爲什麼又要再次合一呢？因爲後來不合一了。是什麼把天和人隔開了呢？是十八界。原本我們是一體的，是什麼把我們與般若之間割裂開了呢？還是十八界。所以，十八界是萬惡之源，是一切假惡醜、一切邪惡之源。十八界不破，我們永遠生活在假惡醜之中，永遠生活在顛倒痛苦之中，生、老、病、死等一切苦難隨之而來。

那麼，我們要如何才能突破十八界呢？認識本身就是一次很大的突破。認識到十八界的封限就是對它的一次巨大的突破和淡化，再加上從此以後，我們主觀上的努力——不與十八界認同。超越十八界最好的方法就是不與十八界認同，不執著於十八界。具體地說就是不執著於眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、味、觸、法。衹要超越它、大於它、高於它，我們就能從中逐漸地走出來，無形的牆就會被拆解掉，拆解掉以後我們就會發現，我們本來就是天人合一的，本來就是和空、明、現打成一片的。我們本來就是空，本來就是明，同時也是現。我們現在的一切就是般若的化身。

當我們既是空，也是明，也是現的時候，我們的整個人生，我們的整個六根、六塵和六識都成了我們的遊戲，成了我們的舞蹈。所以說，菩薩和佛是遊戲人間。這裡的「遊戲」一詞不是貶義，菩薩和佛也哭，菩薩和佛也煩惱，但他們的哭是遊戲於哭，他們的煩惱是遊戲於煩惱，甚至他們的生死都是用來遊戲的，就像孩子在玩玩具一樣。所有的人生、所有的生活，在佛那裡，都是一種非常好玩的、非常讓人享受的遊戲，但那又是最莊嚴的遊戲。既莊嚴又遊戲，這似乎很矛盾。釋迦牟尼所有的講法都是一種遊戲，他享受這種遊戲，就像孩子享受遊戲一樣。釋迦牟尼非常享受它，但是享受完了又不留戀，說放下就放下。能拿起，又能放下，這就是大自在的人生、大智慧的人生、大灑脫的人生、大自由的人生！

這種大灑脫、大自在是怎麼來的？從突破十八界中來。十八界不突破，你不可能自在。你被重重羅網、重重枷鎖束縛著，你的世界、你的囚牢越來越小，小到最後，僅供自己容身。更可怕的是，對於極個別人來說，他已經連容身之地都沒了——他已經容不下自己了！當一個人連自己都容不下的時候，更爲悲慘的結局就是自殺。一個人到了自己都容不下自己的時候，那種痛苦不是一般人能理解的。幸好絕大多數人，十八界縮小到僅供容身就不再小了，勉強跌跌撞撞、曲曲折折地活一輩子。在臨死之前，自己還能容得下自己就已經很不錯了，但也僅僅容得下自己而已，能容得下別人的人是極少的。絕大多數人僅容得下自己，即使偶爾有一點小空間，讓別人插一腳，也是臨時性的。就像男女之間談戀愛，開始的時候，我還分一半空間給你，談著談著就不是這樣了，尤其在結過婚以後，就更不是了——我把臨時借給你的空間收回來了，因爲我自己都不夠用，哪能那麼長時間地把空間給你呀！收回來的結果，就是發生在絕大多數夫妻那裡的事情——爲什麼一結婚他（她）就變了呢？這是很多人都想不通的事情。結婚前他（她）很愛我的呀！什麼都以我爲主，怎麼一結婚他（她）的世界就沒有我待的空間了呢？這就是因爲每個人自己的空間都太小了。

如果我們自己的世界的空間足夠大，何止於包容丈夫或妻子，整個天下的人盡可以到我的世界中來，我這裡有的是空間，這樣的人就叫聖賢。釋迦牟尼的心可以包容宇宙，可我們的心連自己都包容不下，這就是心界廣大與狹隘的區別。「從其大體爲大人，從其小體爲小人」，我們都是「從其小體」者，都是小人。聖

賢爲什麼是大人呢？因爲他們的世界非常大，他們跳出了自己的囚牢，跳到了「乃至無意識界」，他們的世界無窮無盡、無休無止、無邊無涯、無始無終。

無無明

「無無明」，什麼叫「無明」？簡單地說，就是不明白；深入地說，就是缺乏智慧，愚昧。再進一步探究，人爲什麼會愚昧？因爲迷，迷茫。爲什麼迷？因爲沒有覺悟。佛是迷的反面，佛就是覺悟的意思。

不同的人對「佛」有不同的看法，但大體上可以歸爲三類：一類是佛教徒眼中的佛；一類是佛學家眼中的佛；一類是佛法修行者眼中的佛。這三個群體眼中的佛是不一樣的，存在著很大的差別。佛教徒認爲佛陀是一個神通廣大、可以在天上飛、神出鬼沒的另類存在；佛學家認爲佛陀是偉大的教育家、思想家；佛法修行者認爲佛陀衹是一個覺悟了的人、一個在地球上真實地生活了八十年的人，衹是他被嚴重地神化了，就像中國的孔子曾經真實地生活過一樣。大家以看待孔子的態度來理解釋迦牟尼就可以了。因此，大家要改變觀念，理性客觀地來看待佛陀。

迷則爲眾生，悟則爲佛。東方文化認爲生命是退化的，人的智慧、道德、品質等都在退化，所以退化論是以儒、佛、道爲代表的東方文化的基本觀點。在儒、佛、道三家中，最強調退化論的是佛家。關於退化的原因，佛家有自己的解釋——因爲眾生迷了。本來眾生都是佛，但有一天突然迷了。爲什麼迷了？佛家說，因爲無明。因爲我們無明瞭，喪失智慧了，就墮化爲眾生了。那麼，我們爲什麼會突然喪失智慧了呢？對此，所有的佛經都沒有說清楚，衹是做了現象描述，關於「人爲什麼會無明」成了一個謎。直到有一天，一個叫大慧的菩薩遇到了釋迦牟尼，追著釋迦牟尼要一個解釋。釋迦牟尼被逼得沒辦法了，就打了個比喻，他用「舟行岸移」和「人行月移」兩個現象來開示人爲什麼迷了。「舟行岸移」的意思是人坐在船上，船開動了，但是人並沒有感覺到船在動，而是感覺到岸在移，但其實岸並沒有移，所以「舟行」是事實，而「岸移」是錯覺。就是這麼一個錯覺，讓我們從智慧變爲無明。「人行月移」也是同樣的道理，人在走動時覺得月亮跟著自己在走，但事實上月亮並沒有跟著人在走，是人把自己主觀臆想的虛幻錯覺當成了真實。

釋迦牟尼通過這兩個比喻來告訴我們，無明的原因起源於錯覺。爲什麼人會產生錯覺呢？因爲智慧不夠，因爲迷了。這樣問題又回到了起點。到了這個地步就不能再追問下去了，問來問去只會陷入怪圈，繞來繞去繞不出來。但在中國，有個對與此相伴而來的問題的解釋，這個問題是：如果眾生因爲「無明」而墮化爲凡夫，那麼凡夫經過刻苦修行而成佛後，佛會不會有一天又突然「無明」了，再次從佛墮化爲凡夫呢？唐朝的禪師是以金礦與黃金作爲比喻來回答的：凡夫就似金礦，修行成佛的人如同是從金礦中提煉出來的黃金，一旦黃金被提煉出來了，就再也回不到金礦狀態了。換句話說，從金礦中可以提煉出黃金，但黃金不可能再退回其在金礦時的狀態。禪師用這個比喻來說明我們不但可以成佛，而且成佛以後不會再成爲眾生了。

其實這個問題在佛家一直無解，爲什麼第一次可以由佛退化爲凡夫，而第二次成佛以後，就永遠不變了呢？難道第二次成的佛跟第一次的佛不是一個佛嗎？這是佛家永遠無解的一個問題，誰也沒有答案。那麼，就暫且將此作爲一個信念，相信人在成佛以後就再也不會退化爲凡夫了。

現在的重點是由佛退化爲凡夫之後怎麼辦？佛退化爲凡夫後的這種狀態叫「無明」，衹有擺脫無明的狀態才能成佛。無明可細分爲兩種：根本無明和俱生無明。根本無明就是最初的錯覺、最初的迷念。俱生無明就是與生俱來的無明。無論你上輩子修到了哪個層次，衹要一投胎，就迷了、無明瞭，這叫「胎迷」。所以，俱生無明又叫「胎迷」。假設你上輩子經過努力，修行到了快接近成佛的程度，已經是羅漢或菩薩了，一不小心投了胎，出生後就把從前全忘了。除非你再拜個師父，師父教導你修行，在修行的過程中你慢慢恢復上一世的記憶。假設你沒有遇到師父，那麼你上一世的修行基本上等於白修了，你就會像所有凡人那樣過著凡人的生活。爲什麼投個胎，前世的修爲就沒了呢？因爲你要在母親的腹中待幾個月才能出生，所以一出生你就什麼都忘了。但有一種情況例外，八地以上的菩薩不受投胎影響。這裡需要解釋一下，菩薩分爲十個層級，

好比上學分年級一樣，佛經裡不叫「年級」而叫「地」，也就是一地菩薩、二地菩薩、三地菩薩……一直到十地菩薩。八地以下的菩薩都有「入胎迷」，他們都會俱生無明，衹有八地和八地以上的菩薩才沒有了俱生無明，他們入胎清晰，住胎清晰，出胎仍清晰。

在中國西藏有很多高僧是活佛轉世，這些活佛可以分爲兩類：一類活佛是在出生以後，仍然能記得住上一世，而且記得還挺多，這就屬於八地以上的菩薩；還有一類活佛，出生以後就像所有普通孩子一樣，但是高僧們能認出他們來，因爲他們前世是修行人，他們的潛質是不一樣的，只不過現在忘了而已，這就是八地以下的菩薩。儘管這些孩子記不住上一世，但高僧們仍然把他們認作活佛轉世。他們在跟隨某位高僧修行一段時間後，就可以逐步地把上一世的記憶恢復和喚醒。當然也有一些人會一直記不起來，一直迷著。

無明包括俱生無明和根本無明。跳出根本無明最爲重要，如果人跳不出根本無明，就永遠都不能明。明是什麼呢？明就是智慧、般若、覺醒。那麼，怎樣才能跳出無明的世界轉迷爲覺呢？佛家給出了兩種方案：一種是從因到果修行法，一種是倒果爲因修行法。

從因到果修行法就是用一些方法來逐漸地消除無明。有很多消除無明的法門，比如佈施，不斷地佈施，還有學習聖人們的經典，不斷地學習，學習的過程就是消除無明的過程，最後無明徹底消失。無明消失的時候，就是明的時候。從因到果修行法又叫「漸修法」，漸漸地，一天消一點，慢慢地把無明消除掉，把無明轉爲明。

倒果爲因修行法衹有上根器的人才能夠駕馭和運用。這種方法就是從來不承認自己無明，堅信自己一直明，並且在潛意識中反覆不斷強化、暗示自己就在明中，從來沒有迷。《心經》教導我們的就是倒果爲因修行法，此法也叫「頓超直入法」。「頓」，就是一下子直接進入般若智慧，直接進入自在智慧，而不是慢慢地、漸漸地進入。那我們怎樣才能「頓超直入」呢？三個字——「無無明」。沒有無明就是明，就是覺醒、悟了。《心經》不是學說，不是理論，而是修行用的，它是佛經的核心和精髓，《心經》裡面沒有講怎樣修行，它不講過程，只講結果，直接把佛的終極境界一步到位地展示給眾生。

所有的東方文化、東方修行，包括佛家、道家和儒家，都可以分爲漸修法（從因到果修行法）和頓超直入法（倒果爲因修行法）兩類，但是倒果爲因法在社會上不傳，只在個別罕見的上師、大成就者那裡才有，傳給普通人的都是從因到果的漸修法。

「頓超直入」之後應該怎麼做呢？應該讓「無無明」不斷地深入、不斷地強化，強化的過程可以理解爲修行的過程。修行什麼？修行「無無明」。即一開始就是修「無無明」，而不是修從無明到明，所以頓超直入不是不修行，而是一個不斷強化、深化「無無明」的修行過程。如同一個人一下子飛到了山頂上，之後他還需要一直賴著不走，賴多久呢？賴到自己內心深處毫不懷疑地堅信這座山就是自己的，這纔達到了目的，這個過程就是倒果爲因修行法。

亦無無明盡

不僅「無無明」，還要「亦無無明盡」。「亦無無明盡」是針對從因到果修行法而言的，因爲衹有修從因到果修行法的人，才需要一點一點消無明，直到把無明消盡。對於倒果爲因修行法而言，不存在無明盡不盡。所以第二句話「亦無無明盡」是針對修從因到果修行法的這群人而言的，而且這群人的數量佔佛法修行人總數量的近 99%。包括社會上練瑜伽、練靈性等等各種各樣的修行法，都是一點一點消無明，渴望最後把無明消盡，無明消盡以後，就是人覺醒成佛的時候。但《心經》是否定從因到果修行法的，自然也就否定了一點一點把無明消盡的程序，《心經》是一步到位的，即「無無明盡」。這暗含著此時無明就已經盡了，一瞬間就盡了，不用慢慢地消。這裡有一個邏輯陷阱。什麼邏輯陷阱呢？

有個故事叫「退步掩雪」。一個人在雪地裡走路，留下了一串腳印，但他不想留下腳印，怎麼辦呢？退著走，這樣他就可以把前面留下的腳印掩蓋掉。但他發現每退一步，就會產生一個新的腳印，所以他衹能再往後退。如此不斷往覆，這是一個無休無止的過程，他永遠也不能把所有的腳印全部掩蓋掉，至少最後一個腳印是無法掩蓋的，因爲他要想掩蓋最後一個腳印，就必須再退一步。消無明裡就暗含著退步掩雪這樣一個悖論，這個悖論裡面暗含著無明是永遠消不盡的，就像退步掩雪一樣，最後總有一點無明消不盡。

那怎樣才能把最後那個腳印，也就是最後一點無明消盡呢？我們在退到最後一步的時候，必須來一次量變到質變的飛躍，「無無明」就是這最後一步，我們必須承認「無無明」。當我們承認「無無明」的時候，最後一個腳印就消失了，最後一點無明也就消失了。那麼與其到最後被逼承認「無無明」，爲什麼不能起步就「無無明」呢？與其不斷往後退陷入掩蓋雪地腳印的死循環，不如想個辦法一開始就把腳印消掉。假設天上來了一架直升機，垂下一根繩子，你抓住繩子吊上去，在吊上去的時候，你順便把最後一個腳印消掉，不就解決這個問題了嗎？那麼，爲什麼你不在起步的時候就吊上去呢？

「無無明，亦無無明盡」就是忠告我們不要再去消無明瞭，這是一個永無休止的怪圈。進入這個怪圈就出不來了，從原來的被自我束縛變成現在的被法束縛，被怪圈束縛。那我們怎樣才能跳出怪圈？佛陀告訴我們，跳出怪圈的方法非常簡單，衹要做到「無無明」就行了。這個怪圈不僅釋迦牟尼發現了，老子在《道德經》裡也發現了這個修行裡的怪圈（或者叫思維怪圈，或者叫人生怪圈）。不僅是東方人，西方人也發現了這個怪圈，西方人把這個怪圈叫作「西西弗斯的神話」。有一個叫西西弗斯的神被宙斯所懲罰，宙斯要求他把一塊巨石推上山頂。宙斯說：「什麼時候你把巨石推到山頂上，巨石不往下滾了，你的罪就消了，懲罰就結束了！」本來西西弗斯以爲這很簡單，可是他發現事實不是這麼回事，因爲他一鬆手巨石就滾下山去了，前功盡棄。他再把巨石重新推上山頂，巨石又滾下山去了，無休無止。於是，他就不斷重複地、永無止境地做著這個無效又無望的勞動。這時他纔知道，這個懲罰是沒有窮盡的。消業、消無明、消罪障、消惡業等就像西西弗斯的神話一樣，是個無限循環的怪圈，但是它又有一個盡頭。據說有一天，西西弗斯實在累得不行了，他開始思考怎麼辦？不把石頭推上去就得不到解脫，但這樣無休止地推下去肯定會被累死。他突然頓悟：我不管了，我不幹了，我不推了，你愛滾不滾，我歇著去了！這就叫解脫。當他領悟到這一步的時候，宙斯哈哈大笑，說：「你解脫了，你的罪被免了！」

修行也是這樣，其實什麼做好事消業，什麼對著佛磕頭，這些就像西西弗斯推巨石一樣永無休止。當你決定放棄這些無意義的行爲之時，就是你解脫之時。這個解脫就叫作「無無明，亦無無明盡」。所以這句話看似簡單，實則無比深奧。這種思維怪圈在任何領域都有（比如心理學稱其爲「心理怪圈」），無數人被困在思維怪圈之中。怎樣才能走出怪圈？就是甩手不幹，終止這種行爲。「無無明，亦無無明盡」裡暗含著甩手不幹就解脫了。真正的解脫不是靠修行，因爲修行本身不能解脫，衹有對修行的超越才能解脫。如果我們

認爲修行就能解脫，就會被法束，就會進入修行的怪圈之中。修行可以嘗試，但不能在裡面待太久。

有些人一開始就相信「無無明，亦無無明盡」，然後真的「無無明」了，佛法給他們起了個名字叫上根器人。但是上根器人不多，一般人衹能依靠一些法門來修行。所謂的法門，說到底沒有任何作用，而沒有任何作用就是它們的作用。就像西西弗斯一樣，推來推去全是在做無用功，但衹有推到極限了，才有可能發生飛躍。所有的法門都是騙人的，但一定要把你騙到極致，引到絕境中去，因爲衹有到了這種程度，你纔能發生飛躍。這就是給下根器人準備的，因爲上根器人不需要，他們不用把整部《心經》學完，衹要把《心經》中的「無無明，亦無無明盡」這句話學完就已足夠了，就什麼都明白了。

佛家有一個法門是在一個房間裡使勁走，走上七天七夜，這個法門叫「般舟三昧」。我有一個北京的弟子修過這個法門，他修了三次，但是沒堅持到七天，每次都是三天。前兩天他覺得累得要死，走到了第三天，越走越輕鬆，健步如飛，好像被一股無形的力量托著，猶如雲中漫步般妙不可言。這三天裡他的很多困惑都消失了，他因此受益一生。他說，當他走得快要累死的時候，一切慾望、雜念乃至生死都放下了，所有的幻覺都消失了，那種輕鬆解脫、真相呈現在面前的感覺是語言所無法形容的，他感覺到身體像羽毛一樣輕盈，再也沒有之前的沉重感。

這個世界上就衹有這兩種修行：第一種是你自己覺悟，直接到達；第二種是使狠招，把你逼到精疲力盡，這樣你纔能跳出怪圈。這裡面又有一個問題，誰來逼你？衹有兩種可能：一個是自己逼自己，一個是師父來逼你。自己逼自己的可能性很小，那就剩下幾乎是唯一的可能性——師父來逼你。於是問題就變成了你相不相信師父。

這就是古人強調尊師重道的原因。因爲衹有在尊師重道的前提下，師父才能把你逼到死角，讓你死而後生。從表面上看，這好像是在搞個人崇拜，其實這裡面大有深意。如果你不尊師重道，師父說的話你不信不聽，就不能被推到極限、極致上去，達不到極限、極致，就沒辦法實現從量變到質變的轉變。因此，包括佛家在內的東方文化一再強調尊師重道，視師如父，把師父的話作爲絕對命令。這是非常嚴肅的事情，但現在社會上強調的是師生平等，甚至把老師的地位降到低於學生，師生關係顛倒，這就導致所有人都陷在怪圈裡出不來。衹有重新樹立師道尊嚴，東方文化才能傳承下去，所以尊師重道是東方文化復興的一個關鍵。

乃至無老死，亦無老死盡

「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」，大家一讀到「乃至」，就明白這中間有省略。在佛家有個著名的學說叫「十二因緣說」，所闡述的是一個從生到死的循環，即從生到死的十二個重要階段。十二因緣就是十二因果，始於無明。

「無明緣行」：「緣」作「所以」講，因爲無明，所以有行。行是什麼？行在這個地方可以理解爲有一股愚昧的力量推動著你，由無明生起行。

「行緣識」：因爲有這股無明的推動力量，所以我們產生了錯誤的認識或意識。

「識緣名色」：「名色」這個詞非常古怪，它是從印度梵語中翻譯過來的。「名」是心識，屬於精神；「色」是父母精血，屬於物質。故「名色」爲成立有情生命體的要素，亦即胎相之初成，未具六根。「識緣名色」的意思是因爲有了錯誤的認識，所以我們產生了一種不可遏制的歡喜和渴望，渴望能夠去投胎，於是遇緣托胎。

「名色緣六入」：「六入」即六根完具位。「名色」漸次增大，六根眼、耳、鼻、舌、身、意，亦漸次具足。

「六入緣觸」：由「六入」生起「觸」，即我們出胎後與外界接觸，開始對外界有了認識與體驗。

「觸緣受」：由於我們與外界環境的接觸而產生了苦、樂、捨三種感受。

「受緣愛」：「愛」即執著、貪戀。我們由「受」生出種種強烈慾望，並追逐不已。

「愛緣取」：因爲我們有了愛恨，所以就有了取捨，所以「愛緣取」。

「取緣有」：因爲我們有了取捨，所以身、口、意不淨，造出惡業，舊業未消，又添新種，如此纍積不斷。

「有緣生」：因爲我們的舊業不斷，所以再去投胎受生，繼續造業。

「生緣老死」：既然我們要再投生，必然要再老死，如此因果循環，生生不已。

「十二因緣說」是佛法中的一個最基本的學說。佛法的修行是逆著往前推的，要想不老死，就要把造成老死的原因消掉。老死的前提是「生（投生、出生）」，衹有把「生」去掉，才能把老死去掉；要想把「生」去掉，就要把「生」之前的「有」去掉……如此往上追溯到第一因，這個導致我們人生錯誤的第一因，這個導致惡性循環、錯誤循環的第一因。最後我們發現第一因就是無明。

因此，衹要把無明解決了，十二因緣就能全部解決，整個錯誤的人生、惡性循環的人生就會終止。衹要這一生的惡性循環終止了，那麼生生世世的惡性循環也就終止了，就不存在下一世了。如果擺脫了惡性循環，那麼這一世就是最後一世。這是小乘佛法的一個學說。

佛法分爲三乘。佛陀講法不是把全部真理一次性講完，他是先講部分真理，然後慢慢深入，最後才把佛法的終極真理和盤托出。佛家把這個過程分爲三個環節，這三個環節用「乘」來表達，分別叫小乘、大乘和金剛乘（密乘）。十二因緣說是小乘佛法裡的一個重要學說。《心經》給我們解決了小乘佛法中的一個重要問題——如何停止惡性的人生循環。如何停止呢？就是從「無無明」開始，衹要把無明去掉，那麼自然就沒有了「無明緣行」的「行」，「行緣識」也就不存了，後面所有的緣都不存在了。這樣整個十二因緣的鏈條就會中斷停止，人生的輪迴就會停止。

「無無明，亦無無明盡，乃至無老死」：在從無明到老死的這一過程中，無明是十二因緣的第一個因，老死是最後一個因。如果把第一個因去掉，後面的這十一個環節自然就瓦解消失了。「無老死」在這個地方不是沒有老和死，而是超越了老和死。

站在文化鼎盛的中華民族的角度來看，這些理論太淺了，討論的範圍也太窄了，僅僅以人生這一條主線來討論，根本沒有討論到天地萬物，用哲學的話來說就是沒有討論到本體論和宇宙論，所涉及的方法論也僅僅是從十二因緣逆著往回推，這種方法論是很初級的方法論。到了大乘佛法才討論宇宙論，但大乘佛法也僅僅是在理論上討論，而不是研究如何把它納入修行之中。在金剛乘佛法中，對此討論得才更深。

《心經》講的是當下即成、頓超直入的方法論，所以《心經》比小乘佛法和大乘佛法要高明許多。《心經》的翻譯者玄奘是唐朝非常典型的經院派僧人，他取經回來後創立了唯識宗。唯識宗的經典浩如煙海，即便是很勤奮的讀書人，一輩子都不一定能讀得完。如果我們還想對此深入研究，研究出一些名堂來，估計到了白頭也未必能研究得出來。也就是說，即使我們學問做得像唐僧這麼好，又能怎麼樣呢？與修行有什麼關係呢？因此出了一個六祖慧能，他認爲「諸佛妙理，非關文字」（《六祖壇經・機緣品》），經典和文字並不能盡達佛理之妙境。禪宗因眾生「自性清淨，本自具足」，是故「不立文字，直指人心，見性成佛」。

有一次，臨濟義玄禪師和王常侍來到僧堂。王常侍問臨濟禪師：「這一堂人還看經嗎？」臨濟回答：「不看經。」王常侍問：「還學禪嗎？」臨濟回答：「不學禪。」王常侍問：「既不看經，也不學禪，那他們到底在幹什麼？」臨濟回答：「都教他們成佛作祖去。」

禪宗主張「不立文字」，不提倡一味鑽研佛學經典。學問再多再好，也無非是一個學問僧人，解決不了生死問題，而學佛的終極目的就是爲了擺脫生死的束縛，把這個目標弄丟了，就跑偏了。因此，修行應該緊扣「成佛」這個根本目的。那怎樣才能成佛？並不是說你學了多少名詞術語就能成佛，也從來沒有人因爲學問做得好就能成佛的，自古以來，都是開悟而成佛，覺醒而成佛。因此，唐玄奘去世以後，他所開創的唯識宗就後繼無人了，如同曇花一現。後世學者覺得唐玄奘的學問是經院哲學，把佛學搞成了經院哲學，無休無止地鑽研概念、名詞、術語。對此，中國人不喜歡，佛教自己也不喜歡，覺得偏了，於是這門學問就慢慢斷了。

總之，沒有老，沒有死，這些都需要你親自看到，即真正看到死亡這個幻覺在自己面前消失，這不是假設和暗示，是要你親自看到的。

無苦、集、滅、道，無智亦無得

「苦、集、滅、道」這四個字構成了一個完整的學說，叫「四聖諦」學說（又名「四諦」學說）。「諦」作真理講，「四聖諦」就是四個真理。這也是小乘佛法中的一個基本觀念。

「苦、集、滅、道」是釋迦牟尼在第一次講法時提出的。在開悟成佛之前，釋迦牟尼是迦毗羅衛國的王子，他卻甘願捨棄王宮的安逸生活，出家修苦行。他的父親淨飯王不同意，多次派人到苦行林中勸他迴心轉意，但釋迦牟尼心意已決，不再回宮。最後他的父親也意識到兒子的道心堅定，不可能再回來，就派了幾個人陪他修行。當時有五位大臣自願脫掉官服，來到苦行林，陪同釋迦牟尼一起修行。苦修六年以後，釋迦牟尼覺得通過苦行不能開悟得道，決定放棄苦行。然而五位同修大臣並不贊同釋迦牟尼的做法，於是，他只好獨自一人離開了苦行林，來到了印度平原上，繼續尋找通向覺醒的道路。在他放棄苦行之後，一件神奇的事情發生了——釋迦牟尼坐在菩提樹下開悟成佛了！沒有人教他，而是他自己開悟成佛的。

開悟以後的釋迦牟尼的第一個想法就是要找到同修的五個人，經四處打聽，他最後在鹿野苑找到了他們。釋迦牟尼說明來意後，同修者讓他說說到底悟到了什麼。釋迦牟尼就把他悟到的境界第一次開示出來，這就是他的第一次說法。在這次說法中，釋迦牟尼闡述了四個中心思想，後來概括爲「四諦」，即「苦、集、滅、道」。釋迦牟尼把這四個真理說完後，同修當場成爲大阿羅漢。

「四諦」中的第一諦是「苦諦」，簡稱爲「苦」。「苦諦」是佛家的基本精神之一，人生皆苦。苦是因爲迷，迷是因爲無明。迷了就會顛倒，因爲顛倒，就會產生種種痛苦。苦樂無門，唯人自招。這些苦本來是沒有的，是我們主動招來的，所有凡人都不例外。苦還有一個特點，它會像雪球一樣越滾越大。除非得到高人點化，苦才會變小，在沒有得到點化之前，它會越滾越大，這就叫「集」。「集」就是積攢，越積越多，所以人們經常把「苦」和「集」合在一起，稱爲「苦集」。那麼，苦能不能改變呢？能！苦可不可以熄滅呢？可以！人類所有的苦在佛家看來全部可以熄滅。通過什麼滅呢？這個方法就是接受聖人的開示和教導，這就是我們所說的「道」。這個「道」未必是佛道，也可以是儒道，也可以是道家之道，這個「道」包含了一切聖人的教導（佛法不是通向解脫的唯一道路，它是通向解脫的道路之一）。通過修道可以「度一切苦厄」。爲什麼要修道呢？因爲有苦。若衹有一點點的苦，不修道可以嗎？不可以，因爲苦會像雪球一樣越滾越大。如果不修行，苦就無休無止，越來越多。「滅」是一個信念，修行人一定要有這樣的信念——深信無論有多大的苦，衹要按照佛陀的教導就一定可以消滅它。在這個前提下，我們遵循著一定的教導去修道，最後就會實現「度一切苦厄」。數千年來大量的修行人向我們證明了所有的苦都是可以滅的。

「無苦、集、滅、道」的意思是不討論「苦集滅道」，不要在「苦集滅道」這個初級學說中糾纏不休，而是要超越「苦集滅道」。「無智亦無得」的意思是即使我們有了一定的智慧，也不要執著於這些智慧，因爲衹有不執著，我們的智慧才能越來越大。「無智」並不是否定智慧，而是不執著於智慧。一旦執著於已有的智慧，我們將永遠停留在這個層面，止步不前，再也無法超越；衹有不執著於所得的有限智慧，我們纔能獲得徹底圓滿的智慧。我們怎樣才能避免止步不前呢？不要炫耀智慧。衹有不炫耀、不執著、不貪戀，我們纔能不斷超越小的智慧，進入大的智慧，最後進入終極智慧，這就是「無智」。「無得」的「得」指的是收穫。在修行過程中，我們會有很多收穫。比如身體健康、延年益壽、煩惱減輕、身心變得越來越輕盈、精力旺盛等，這些都屬於修行之所得。但我們不能執著於這些收穫，一旦執著了，我們就不可能產生新的收穫，就會停留在這個層面上，再也難以超越。因此，最好的辦法是：無論我們取得了多麼大的收穫，不炫耀、不執著、不迷戀它；無論我們的收穫有多大，我們都要在前面加一句——「不過如此」。衹有抱著這樣的心態，我們纔能不斷超越自己，最後成爲超越本身。「無智亦無得」就是徹底的空性。

以無所得故，菩提薩埵

「以無所得故，菩提薩埵」：衹有不執著於修行路上的種種收穫，我們纔能獲得終極的覺醒。這個終極的覺醒就叫「菩提薩埵」。「菩提」是覺悟的意思，「薩埵」是眾生的意思，這兩個詞合在一起就是「獲得覺悟的眾生」，或者前面加一個修飾詞「大」：獲得大覺悟的眾生。「大覺悟的眾生」就是佛。

怎樣才能成就「菩提薩埵」呢？「以無所得故」，即不執著於或者說不停留在小收穫、小成就上，我們就能成就「菩提薩埵」，就能成佛。成佛就是重新找回了自己曾經失去的東西，重新獲得了自己曾經遺失的東西。我們衹是重新把它找了回來，故無所謂得不得，因爲這些本來就是我們的。一旦我們生起了「有所得」之念，我們的這一念就是執念，就是執著。一旦執著生起，無論「我執」，還是「法執」，解脫必不可能！圓滿解脫的前提，必須是徹底化除和超越一切執著（包括「我要成佛」這個執著），徹底達到無我無爲、任運自然。

成佛成了個什麼呢？得成就得了個什麼呢？無法可得，無佛可成，此名之爲「成佛」。在佛法中，此謂之「第一義空」，又名「畢竟空」。一切皆空，成佛也空。得無所得，名爲「得大成就」。成無所成，名之爲「成就無上正覺」。

依般若波羅密多故

「依般若波羅密多故」的意思是依靠般若到達彼岸，也可以理解爲依靠覺醒到達彼岸，依靠超越到達彼岸。因爲般若智慧的根本屬性之一就是空性，就是超越性。衹有超越，才能出現般若智慧。般若智慧的大小與我們對自身、對世界超越的程度成正比——部分超越，我們就能獲得部分的般若智慧；徹底超越，我們就能獲得徹底的般若智慧。

般若是佛之母，一切佛菩薩皆自般若中出生。在般若中達到解脫與圓覺之彼岸。般若即自在，自在即存在之在其自己，生命之在其自己，覺知之在其自己——非對其自己。所謂「依靠般若到達彼岸」就是佛菩薩們一再強調的：回家。回家就是一切回歸其自己，一切之在其自己。

心無罣礙

「心無罣礙」的「心」指的是般若心、無限心、解脫心、覺醒心、智慧心，並非指凡夫之心。凡夫的心是有罣礙的，在佛家被稱爲煩惱心，而不是覺悟心。覺悟心從哪裡來？從對煩惱心的超越中來。「心無罣礙」指的是般若心無罣礙。

「掛」就是執著；「礙」就是障礙，障礙可以把它理解成種種封閉、偏頗，意識形態的封閉。「掛」和「礙」合在一起叫「罣礙」。常人的心一定是有罣礙的，它不在掛中就在礙中，不在礙中就在掛中，肯定是兩者必有其一，甚至是兩者皆有。

常人的心在自己的掛和礙中，在自己的意識形態中，在自己的成見、偏見、短見、顛倒之見、夢幻之見中，因此是有限的。衹有超越了常人有限的心以後，它纔是沒有罣礙、沒有執著、沒有封限的，纔是沒有意識形態的和自我束縛的，纔是自由自在的。

修行說到底就是一步步突破有限，超越有限，進入無限，這就是修行的本質、覺醒的本質。所謂的修行、覺醒，說到底就是不管我們採用什麼方式，各人用各自的方式——「八僊過海，各顯神通」。總之，結果就是突破有限，進入無限。假如突破不了有限，我們就會有限、有束。哪裡有限，哪裡就有束：身體有限，身體被束縛；心裡有限，心被束縛。有限就等於有束，無限就等於無束。無束就是解脫。無束的前提是無限，超越有限就是無限，超越常人的有限心，就進入了無限心。心無限了，當然就沒有掛，也沒有礙了。

無罣礙故，無有恐怖

「無罣礙故，無有恐怖」經常被引用在很多小說、散文、筆記裡，但可能大部分引用者未必知道這句話的全部含義。「恐怖」可以理解爲恐懼，這裡的恐懼是廣義的，指的是一切畏懼、一切害怕。按照達爾文的進化論原理，人類是由猿猴進化來的，猿猴是由比它更低級的生物進化來的。在地球上還沒有真正人類的時候，我們的祖先就已經陷入深深的恐懼之中了，恐懼伴隨著人類一路走到今天。

人類對於未知世界和事物總是充滿恐懼的。遠古時期，猿猴在森林中生活，時刻面臨著來自自然界、動物界的各種各樣的危難。猿猴進化成原始人後，仍要擔心被野獸吃掉。即使沒有野獸，還有自然災害。他們沒有自然科學知識，不理解自然災害，比如打雷、火山爆發、地震等現象產生的原因，就會產生恐懼和敬畏。

古人不理解夢，不知道夢是怎麼來的，尤其是做了噩夢後會恐懼很長時間，那是因爲古人的智力還沒有開啟。他們甚至還會恐懼自己的影子，一恐懼就使勁跑，想擺脫影子，但不管跑得多快，影子依舊跟著他們。所以說，原始人裡裡外外、前前後後都被層層恐懼所包圍。

而當代人擁有了發達的自然科學知識，就不恐懼了嗎？人類科技已經發展到了能夠上至月球，下達海洋，但恐懼仍然如影隨形地跟著我們。主要表現爲對生老病死的恐懼，對社會、對未知領域的恐懼。比如我們在處理人與人之間的關係時，人際交往成了一場災難，人與人之間失去了最基本的信任和友善，見到人覺得比見到野獸還可怕，我們陷入深深的互相折磨之中。儘管我們有槍有炮，能夠解決野獸的威脅，但是我們沒有解決來自人類自身的威脅。

有這樣一個故事，某動物園入口處，有個很大的告示牌告訴遊客：「切勿恐懼，食草動物」；往前走一段，又出現一個警示牌，告訴大家下一步要看到的是「很兇猛的動物」，指的是豹子、老虎等；遊客看完這些後，最後又出現一個警示牌：「世界上最令人恐懼的動物」。於是大家特別緊張和好奇，都想看看世界上最令人恐懼的動物是什麼？遊客越過這個警示牌，前面竟然是一面巨大的鏡子！鏡子上面寫著：你在鏡子裡所看到的就是世界上最令人恐懼的動物！

這個故事給我們的啟迪就是現在人類最大的恐懼已不再是來自自然界和動物界，而是來自人類自身。如果不消除人類相互之間的不信任、折磨和算計等等自私貪婪心理，人類的恐懼就會繼續蔓延。現在，各種歪理邪說盛行，很多人的內心被灌輸了各種稀奇古怪的歪理邪說，這些思想都源自人類的無知和恐懼，它們不僅威脅到別人，其實首先威脅到的是自己，把自己引向了萬劫不復的地獄，這是時代的不幸，也是人類的不幸。

怎樣才能做到「無有恐怖」呢？《心經》講得非常清楚：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」。「無有恐怖」是人類的夢想，是從猿猴時代、石器時代到現在，每個人的夢想。人類能不能實現這個夢想，能不能幸福地、自如地、自由自在地活著？很難，但又不難。《心經》告訴大家，無恐怖的生活其實不難實現，衹要做到「心無罣礙」就可以了。衹要超越自己的庸俗心、顛倒心，即超越自我就能實現。

超越是一件聽起來容易，做起來很難的事情。從古至今，這個問題不但沒有解決，反而變得更加複雜、更加微妙、更加棘手。但是再難也要實現，一旦我們超越了庸常的心，就會進入無恐怖之境、自由自在的解脫之境，實現人類從沒實現過的無恐怖的生活。

舉一些生活上的例子。我在西藏修行的時候，生活過得非常艱苦，但內心沒有恐怖，沒有任何畏懼。我的師父們和師兄弟們都可以在屍體面前做到坦然自若，甚至晚上可以在墓地中呼呼大睡。他們真正超越了生死，做到了無所畏懼。這是修行達到一定境界後必然出現的現象：不在乎世人的眼光，不在乎世人的評論，也不在乎任何生死威脅。

再比如，當年我在印度的時候，穿的衣服是正規服裝店裡淘汰的殘次品。一穿就是幾年，走在世界著名學府——德裡大學裡，沒有覺得一點不好意思。這需要真工夫。我們可以欺騙天下人，但是欺騙不了自己的內心。現在很多人要穿高檔衣服，要化妝，要整形，要背幾萬元錢的包，以此來證明自己不同凡響、高人一等，就是擔心被別人看扁了。其實這都是虛榮心在作怪，虛榮就是一種恐懼，恐懼被人看不起，所以貪慕虛榮。能夠把十元的衣服穿得昂首挺胸，不僅僅是一種勇氣，更可貴的是超越了恐懼。

修行者中有句話叫「瘋子行」，就是像瘋子一樣無所畏懼、我行我素。在西藏、印度修行的絕大部分瑜伽大師們、隱士們都做到了「瘋子行」。「瘋子行」是比喻，它是一種境界、一種智慧、一種看穿了虛假、看穿了一切虛妄顛倒後自然生起的無畏之心。爲什麼他們能「瘋子行」？因爲「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」。衹有當我們能做到這一步，才談得上幸福、自由、自在。

遠離顛倒夢想，究竟涅槃

「遠離顛倒夢想」。有顛倒夢想，我們就會恐懼；有恐懼，我們就越來越顛倒夢想。這是互爲因果的。

「顛倒」是把錯的當對的，把好的當壞的，把美的當丑的。「夢想」起源於慾望，沒有慾望，沒有五毒，就沒有夢想。此處的夢想指的是邪惡的夢想，是一種九頭牛都拉不回來的衝動和慾望。遠離顛倒與遠離夢想合在一起就叫「遠離顛倒夢想」。

我們能夠真正遠離顛倒、遠離夢想，生活在真實之中是很難的，因爲人們很難覺悟或放下，這就是佛陀一再感嘆「眾生難度」的原因。佛的每句話都是真的，但是我們願意跟隨佛陀去假存真嗎？願意跟隨佛陀過「遠離顛倒夢想」的生活嗎？聽起來容易，但真的讓我們下定決心放棄凡塵的一切去追隨佛陀，未必有幾個人可以做到。

「究竟涅槃」。「涅槃」是梵文 Nirvana 的音譯，這個單詞是一個組合詞，是由 Nir 和 Vana 這兩個詞組合起來的。在梵文中，Nir 是「不生」，Vana 是「不滅」，合在一起的意思就是「不生不滅」，這是字面意思；再深入一步理解就是——永恆。永恆的境界有不同層次，有「偏」和「圓」之分。

比如羅漢的涅槃，是「偏」涅槃，即「有餘涅槃」，因爲羅漢對「空性」即「超越性」的理解是偏而不圓的。他臨死的時候有一部分進入了永恆，進入了徹底的超越，但是還有一部分沒有進入永恆，所以叫「有餘涅槃」。

菩薩的涅槃是「無餘涅槃」。菩薩的整個身心全部融入空、明、現之中，他的身心就是「空」，身心與「空」徹底打成一片，毫無遺漏，沒有任何東西甚至一根毫毛在涅槃之外，所以叫「無餘涅槃」。

佛的涅槃叫「究竟涅槃」，又叫「大般涅槃」，簡稱「大涅槃」。「究竟涅槃」是不生不死的涅槃，是「無死涅槃」。自古以來，在佛法修行人中達到無死涅槃的極少。

在歷史記載中，中國西藏、印度各有幾位大成就者達到了大涅槃。印度有個叫毗瑪拉密札的祖師在臨走的時候，坐在弟子們面前告別，告別完了，身體周圍慢慢地出現光，光越來越濃，濃到最後把整個身體包圍了。普通人只看到光，看不到他的身體了，身體隱沒在光中，然後光又慢慢地變淡，最後人隨著光一起消失了。「大般涅槃」就是不涅槃的涅槃，沒有生死，我們不能說他死了，他衹是隱到光裡，但也不能說他還活著，因爲看不見他了。因此，他既不是死了，也不是活著，這就是「大涅槃」，即「究竟涅槃」。

在五台山也有一位涅槃的佛，名字叫宋惠壽。唐朝初年，宋惠壽到印度求學，在印度得到了真傳，成佛了。宋惠壽就是達到了「無死金剛身」的大涅槃之境界，不生不死。

以佛法爲代表的東方人，包括中國的道家、印度的瑜伽在內，生死問題在數千年前就已得到徹底解決，生命內涵也已經探索清楚了。生命世界中沒有處女地，所有的地方、所有的奧妙、每一個層次都已經被探索清楚了。歷代有機會傳承這些曠世絕學的人，有力地證明了生命的學問、生命的解脫之學是真實不虛的！這個法脈從未中斷過，始終都在小範圍內傳承著，只不過還沒在普通大眾中普及開來。

現在我們迫在眉睫的事是需要把關於生命的學問整理出來，把聖賢們留下來的古奧經典翻譯、註解成大家都能夠理解的通俗語言，讓所有人都有機會走進聖賢們所表達的生命世界中。衹有理解語言了，我們纔能進行下一步的實修實證。一旦融入聖賢們的語言世界，每個人都能獲得解脫。

因此，解脫並不是神秘莫測或者高不可攀的東西，幾乎所有人都可以做到。之所以做不到是因爲這些學問只掌握在少部分人手裡，而且這部分人還隱居世外，世俗之人很難與之謀面。假如我們有幸得到他們的傳授和點化，很快就可以開悟覺醒，達到菩薩的境界、佛的境界。

三世諸佛，依般若波羅密多故

三世指過去世、現在世、未來世。「三世諸佛」是過去、現在、未來佛合在一起的稱呼。「依般若波羅密多故」就是依靠徹底彰顯與生俱來的般若智慧，才能夠到達彼岸，才能夠成佛。

得阿耨多羅三藐三菩提

「得阿耨多羅三藐三菩提」。「阿耨多羅」是無上的意思，「三藐三菩提」是正確的覺悟。「阿耨多羅三藐三菩提」是梵語音譯，意譯是「無上正等正覺」，簡稱爲「無上正覺」或「正覺」「大覺」「圓覺」。圓覺即圓滿的覺悟。佛是圓滿的覺悟者。圓滿就是徹底、究竟的意思。怎樣才能得「無上正等正覺」呢？「依般若波羅密多故」。具體地說，就是憑藉《心經》獲得無上正等正覺，獲得大圓正覺。簡言之，你彰顯了般若，你就是佛！

故知般若波羅密多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒

「咒」是「真言」。「大神咒」就是最大的、最神奇的真言。真言就是真實不虛妄的教導。《心經》的教導是最爲神奇的教導。「大明咒」是指《心經》能夠讓我們獲得徹底的明白、徹底的覺悟。「大」就是圓滿的意思，「大明」就是圓滿地明瞭真言、教導的含義。「無上咒」就是沒有比這再高的了，即使佛陀親自來教導我們，也不可能講出比《心經》更高的經論來，這就叫「無上」，是終極教授，是無上真實教導。「等」就是平等，平起平坐的意思。別的經沒辦法跟它媲美，沒辦法與《心經》的教導并駕齊驅、平起平坐，它們都低於《心經》，這就叫「無等等咒」。

能除一切苦，真實不虛

「能除一切苦」，其實這是一句重複的話，因爲前面已有「度一切苦厄」。「能除一切苦」和「度一切苦厄」是一個意思。

「真實不虛」是指所有佛經都是釋迦牟尼「看著」真理講出來的，釋迦牟尼一邊「看著」真理，一邊講解、教導。他從來沒有一句話是建立在迷茫、揣測、臆度、推想之上的。佛家的經典、道家的經典、儒家的經典也都是如此。比如《道德經》、四書五經等也是聖賢們親見真理之後說出來的。聖賢們的身心成了輸送真理的管道，透過這個管道，真理無錯、無漏地流淌出來，化現爲語言和文字。因此，經文裡的每句話都是真理的化身，這就叫「真實不虛」。

我們不能將經典和一般的書等同視之。凡人寫一本書，從第一句話到最後一句話，全部是建立在作者的推測、想像、揣度之上的，是自我的化現而非真理的流露。佛陀由於擔心我們把《心經》和一般的世俗書等同視之，於是告訴我們這是「無等等咒」，是「真實不虛」的。我們能從真實不虛中讀出一種類似於父母對孩子的關愛之情。他非常慈悲地提醒我們：我講的這些東西都是真理的化身，你們千萬不要等閑視之，它是「真實不虛」「能除一切苦」的。所以這句話的背後隱含著佛陀無限的慈悲之心。

即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶

「即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」，這句話全部是音譯。在翻譯史上，有「五不翻」的約定，這五種情況是：

其一，莊嚴不翻。比如「般若」這個詞特別神聖莊嚴，不翻譯。

其二，彼有此無不翻。「彼」指的是印度，「此」指的是中國。印度有，中國沒有，不翻譯。比如說，庵摩羅果這種水果，名字就沒有被翻譯。

其三，秘密不翻。如咒語。

其四，多義不翻。有些詞具有多種含義，不能找到等同匹配的漢文，如薄伽梵。

其五，順古不翻。自古以來一直這麼說，就不改變語言習慣，如阿耨多羅三藐三菩提。

現在在佛教道場或其他特定場合，人們把咒語當作歌曲一樣唱，叫「梵音唱誦」。這是爲了唱出佛陀無限的愛，視眾生如獨子般的愛，對眾生的無限眷戀。這句咒語是我們跟佛陀心靈相連的紐帶，佛陀以愛爲橋樑，把眾生與佛陀永恆地連接在了一起。用佛家的話說，這種以愛爲基礎的連接叫加持。佛陀對我們有無窮的加持，從來沒有不加持，佛陀的慈悲之光時刻照耀著我們，通過梵語體現出來就是「揭諦，揭諦」。

「揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」，這句話就像一個慈悲的父親說：「孩子呀！來吧，不要在外流浪了，回家吧！回家吧！來吧！來吧！」有一種無限的慈悲、無限的父愛和母愛暗含於其中。釋迦牟尼曾說過：「我視眾生如獨子」。獨子就是獨生子，「在我眼中，每個眾生都像我的獨生子那樣，我把全部的愛都給他。」佛陀把眾生都視若獨子，把所有關愛都給了我們。但由於我們的心已經麻木，被各類不好的風氣所污染，所以當我們再來聽佛陀說「來吧！來吧！」我們就沒有太多的感應了。如果我們的心仍然如赤子般地純潔乾淨，那麼再來聽佛陀的這句「來吧！來吧！孩子，來到彼岸吧，來到家裡吧！」我們纔能感受到那種濃厚的父愛。他是從內心深處流出來的慈悲，這種慈悲化爲語言：來吧！來吧！大家都來吧！來到解脫的彼岸吧！因爲衹有到瞭解脫的彼岸，衹有遠離了顛倒夢想，遠離恐怖，才能夠究竟涅槃，獲得終極解脫和終極智慧，以及終極快樂和幸福。除此之外，我們都在恐怖中，都在顛倒夢想中，永遠輪迴，永遠受苦。「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」裡飽含著無疆大愛！

第二部分

學習東方文化須「過三關」

2014 年，在「覺醒中國・潘麟先生國學公益行」的課堂上，針對廣大學員如何學習東方文化，潘麟先生認爲學習傳統文化必須跨越「三關」——文字關、義理關、事功關。本文根據現場課程錄音整理而成。

當代人學習傳統文化，學習儒佛道，需要過三關。

第一關叫文字關。佛家的名詞術語尤其多，佛經就是由這些名詞術語構成的。我們把各個名詞術語研究一遍，弄通了都得用好幾年時間。弄通了以後，我們纔能夠讀懂佛經。歷代都有高僧、學者向民眾解釋佛經，因爲如果不解釋，民眾就讀不懂。我們現在使用的是白話文，所以文字障礙比古人要大得多。古人學的是文言文，讀佛經時語言障礙不大。古代尚且需要高僧、學者向民眾一再地解釋佛經，現代人理解起來就更加困難了。所以當代人學習傳統文化，遇到的第一關就是文字關。

第二關叫義理關。每一本經典都闡述某一條理論、某一個中心思想、某一種基本觀念。我們要把這些理論、中心思想、基本觀念弄通。弄通一本書還不行，有時候要弄通一個書群。經典讀多了，我們慢慢就會發現，很多書在討論同一個義理。這些書合在一起可以成爲一個體系，算一個書群。在佛家，至少可以分出五六個書群：有一類經典是專門討論講解極樂世界的，稱爲淨土宗，如「淨土三經」「淨土五經」；有一類經典稱爲「般若經」，如《心經》《金剛經》等都隸屬於「般若經」；有一類經典稱爲「華嚴經」，討論的主題都是從一真法界開始的；還有一類經典稱爲「涅槃經」……我們在讀經時，光明白文字還不行，還要明白這一類經典重點討論的是什麼，中心思想是什麼，另外一類經典的中心思想是什麼。我們一定要弄清楚此時此刻正在學的這部經典和它周圍的、與它同類的經典所討論的中心思想是什麼，隸屬於哪個體系。

第三關叫事功關。我們要把所學習到的一切思想理論拿到現實中去檢驗。東方文化追求的最高境界是「知行合一」，即把思想理論運用到人生中、身心中，在人生中、身心中活出來，這纔是真實的學問。踏踏實實地去做事，在事中體現我們的精神、學問，在這個過程中，我們的學問也得到了檢驗。俗話說：「是騾子是馬，拉出來遛遛。」通過實踐的檢驗，我們就知道這個學問好不好，有沒有缺點，有沒有待改進之處。

當下好多人都在空談大道理，把自己關在書齋中做紙面文章，這不是東方文化所追求的。東方文化非常瞧不起空談大道的人，因爲談得再好也沒用。我們在生活中經常可以見到一些人，談的時候滿嘴仁義道德，但一看生活，一塌糊塗，典型的知行不一。魯迅先生批評我們民族的劣根性，稱爲「看客精神」。很多人都抱持「看客精神」，隔岸觀火，袖手旁觀，明哲保身。當下社會最急缺的是實實在在的樸實之風，需要的是樸實的民風、樸實的人生，而不是清談的人生、說大話的人生。說到哪做到哪，甚至先做了再說，這纔是我們中國人真正的價值觀，這纔是我們中國人立身處世的最高境界。我們的主張是：說一丈不如行一尺，知行合一。

按照以上標準，能稱得上合格的東方文化學習者實在不多。很多人都被擋在了第一關，連文字關都沒過；還有一些人被擋在了義理觀，義理不透，中心思想不清，脈絡不明；更多人被擋在了事功關，只會在家裡空談大道理，卻不到社會上去做實事。

一旦我們越過這三道關，回過頭來學《心經》，就會有不同的啟發。「不生不滅，不垢不淨，不增不減」是對般若特徵的一種描述。「不生不滅」就是永恆，祇有般若不生不滅，祇有「自在」不生不滅。如果自在有生滅，自在就是「他在」了。它既然叫自在，就永遠不死，就像「上帝」，「上帝」是永遠不死的。東方人認爲般若是永恆的、不生不滅的。我們融入般若、成爲般若的時候，就是永恆的時候，就是超越生死的時候。「不垢不淨」的「垢」是污染、肮髒、痛苦，「淨」是純淨、清涼、光明。站在本體來看，無所謂垢與

淨，沒什麼是垢的，也沒什麼是淨的。現象世界與本體世界有著重大差別。在現象世界中，所有事物都是二元化的，或者叫兩極化的：有美有丑，有對有錯，有前有後，有南有北，有上有下，有內有外……這是現象世界的一個特點。本體世界（或自在世界）的特點正好相反，它是一元化的：無上無下，無高無低，無對無錯……垢與淨是一個對生概念，對生概念在現象世界中才有意義。因此在本體世界中，在般若世界中，談垢談淨已經多餘了。「不增不減」指的是在聖不增，在凡不減。當我們覺悟成佛的時候，般若並不會增加一點；當我們處於凡夫狀態的時候，般若並不會減少一點。那麼，佛與凡夫的差別在哪裡呢？在潛與顯上。在凡夫那裡，般若是潛藏著的；在聖人那裡，般若是彰顯著的。這是潛與顯的差別，而不是多與少的差別，因此稱爲「不增不減」。

「不生不滅」的意思是超越生死，「不垢不淨」的意思是超越垢淨，「不增不減」的意思是超越增減。其實這裡佛陀衹是舉了其中幾個例子，我們可以在這個基礎上舉很多例子。如不生不死，不垢不淨，不增不減，不老不少，不男不女，不愛不恨……我們可以一直往下說。總之，衹要是二元對立，在本體世界中一律要超越。不超越二元，我們就永遠進入不了本體世界，就不能成爲自在。

論藝術創作與生命覺醒

通常，藝術僅被理解成一項專業從事發展美、反映美、創造美、表現美的活動。縱使理解得高級一點，也祇是把藝術當作應付社會和公眾的藉口，當作體面而符合時宜的文明人生活的面具，很少有人把藝術和獲得生命覺醒、發現生命真相聯繫起來。藝術家的歷史使命，即是通過藝術活動時刻提醒和引導迷失在光怪陸離的生活煩惱和苦悶中的人們回到生命的家園，回歸永恆的幸福與安寧。本文以全新的視角揭示了藝術創作與生命覺醒的內在關係。

自從人類有了自覺意識以後，就必須背負著它帶給我們的幾乎難以承受的重量走過艱難的一生。這是不是宗教裡所謂的「人的原罪」？比如說，自從我開始將藝術作爲終生事業以來，就時常難以自控地冒出這樣的念頭：假如在火星上住著一大群有智能的生物，或在銀河系之外的某個星球上居住著一群有著高等生命性狀的生物，在「他們」那裡，在「他們」的文明裡，會不會出現藝術？如果他們的文明裡沒有藝術，爲什麼？如果有藝術，會和地球人類文明中的藝術相似嗎？如果不一樣，那會是什麼樣子？是超出我們想像和臆測之外的某種形式嗎？

難以確知何時第一次從腦中閃過這些被自己或他人看來稀奇古怪的念頭，但這些不知何來、不明何往的念頭在我的大腦中盤桓了很長時間。它們緊緊地抓住我的思緒，漫無目的地神遊在莫測幽遠的宇宙裡……

就像哲學是什麼或靈魂是什麼一樣，至今我們也不知道藝術究竟是什麼。正如我們墜入了愛河那樣，滾燙的太陽在體內燃燒著，彼此產生巨大的吸引力。激動、亢奮、神秘的焦慮——我們會說：看啊！神奇而偉大的造物者，您的榮耀在我身上被幸運地實現著，您給我的生活帶來了最幸福的時刻！我們墜入了愛河，我們在愛著他人又被他人愛著。可激動是愛嗎？不是。亢奮是愛嗎？不是。神秘的焦慮是愛嗎？不是。愛是什麼？天下人都在談論它，從遙遠的古代到時尚的當代，人們用詩詞吟它，用歌曲唱它，用文學描繪它，但至今沒有人完全說得清它！到目前爲止，但凡帶有關於人生宇宙根本問題的問題，對我們而言全是神秘的、未知的、難以意料的。

有一點似乎是可以明確的：無論何種門類的藝術——雕塑、音樂、繪畫或其他藝術形式，都必然關乎生命：無論是對生命的表現、反映、感激，還是試圖揭示某種生命的未知性狀與功態。這纔是藝術的真正功能之所在。

藝術的神秘性來源於生命的未知性。藝術來源於生命。假如世上從未出現過生命這一神光，那麼藝術創造的原動力和藝術賴以生長的土壤將會在哪裡呢？我們甚至將不會知道藝術的存在意義和價值。正是生命的神光，方纔賦予了藝術在這個世界上誕生、發展和存在的意義和價值。

正如生命和藝術是表現與被表現、存在與被存在的直接關係、互生關係，在我們還沒有認清生命本性及其內在法則的前提下，不可能試圖揭開藝術的本質面紗，甚至無法給藝術預設評判的標準。就藝術的創造和存在的意義而言，目前衹能把它確定爲是人們反映生命、融入生命、表現生命、經驗生命的諸多方式中的比較有效的、生動的、有魅力的、直接的方式；就藝術的創造和存在的價值而言，目前衹能確定爲，它是我們實踐生命、喚醒生命、領悟生命的諸多門徑中的一條有著自己獨特性質的大道。

人，生命在地球上最高貴的榮耀，是不可定義的，「人」大於一切主觀和客觀上對其的定義和定性。人曾經給許許多多事物以定義和定性，可人自身卻拒絕一切定義和定性。人似乎有一種先天自主的對一切附加於自身的諸種定義和定性的反叛與解構的本性。當人們欣喜地、自信地給出某個自以爲準確無誤的定義後，很快就會發現那個所謂的「準確無誤」的定義實屬荒謬。當人們從其內部湧現出來的生命力量無情地粉碎、

瓦解、拋棄後天附加的種種定義時，人們遺憾地發現自己先前的愚昧和無知，甚至還應捎帶上些許魯莽和缺乏教養。

儘管如此，人們還是冒著生死抉擇的勇氣，竭力給予斯芬克斯之謎一個又一個力圖精闢的謎底。西方的智者就曾經給「人」下過這樣的定義：人是萬物存在的尺度，也是萬物不存在的尺度。時至今日，似乎我們仍然認爲這個定義「正確無誤」，在藝術存在和創作中表現得尤其明顯。

藝術和人一樣，它們的存在純屬偶然。有一千個一萬個理由決定我們根本就不會誕生，除了「我們已經誕生了」這個理由以外，其他理由都可以證明我們根本不曾存在過，不曾誕生過。藝術在創作時不也是如此嗎？羅丹的雕塑、畢加索的繪畫、肖邦的音樂……除了能證明他們曾經存在的理由（作品）以外，有一千個一萬個，乃至不可勝數的理由支持一種結論：它們不曾存在過，根本就沒有此事此物。

人「可能」從來不曾存在過，過去不曾存在過，現在和未來也不曾存在過。如果人永遠未曾存在過，那麼說「過去不存在，現在和未來也不存在」，已經多餘。因爲過去、現在和未來是關於人的時間概念。既然「人」從未出現過，從未誕生過，從未存在過，那麼伴隨人出現的、誕生的、存在的時間也不可能存在。對根本就不存在的時間，無意義地劃分過去、現在和未來純屬多餘。但「人」畢竟誕生了，唯一的理由就是沒有理由！

「人」沒有任何理由地誕生了、存在了、出現了。你、我、他，我們在冥冥之中毫無理由地誕生了。我們的誕生證明了重要的宇宙秘密——人當初是不存在的，世界當初是不存在的，一切當初都是不存在的！所有的存在都在證明著不存在這一真理，所有的誕生都在證明著沒有誕生這一真理：人是萬物存在的尺度，也是萬物不存在的尺度。

羅丹誕生了，畢加索誕生了，肖邦誕生了，自古以來一切偉大和不偉大的藝術家們都誕生了，非常例外又平常地誕生了。伴隨著他們的誕生，那些藝術創造也如影隨形地誕生了——非常例外又平常地誕生了，沒有理由、沒有因果（就某種只可意會的角度）必然性、沒有原因地誕生了。藝術家見證了他們藝術作品的誕生，同樣，藝術作品也見證了藝術家的誕生。人是萬物存在的尺度，也是萬物不存在的尺度！

藝術作品如果脫離人，脫離它們的創作者和觀賞者，不僅不會存在，即使存在也將毫無意義和價值。藝術作品是人創作的，也是爲人服務的。藝術的功能是人的藝術化和藝術化的人的反映和見證。所有功能（包括人創造藝術的動力和藝術化功能）都必然包含其目的性。這種目的性無論是先天的，還是後天「馴化」的，必然自覺或不自覺地含有強烈的、明確的目的性。功能指示目的，目的決定、修正功能。

藝術的功能在於證明藝術的主體和受體——人。藝術是人存在的一種有力的證明，是人存在的一種方式和表現。人在藝術創作中和作品中又一次發現了自己，證實了自己，肯定了自己——人在藝術創作和作品中至少可以感悟出兩點：一是藝術作品（特別是絕世精品）誕生的不可預測性；二是反證出人是萬物存在的尺度，也是萬物（包括人自身）不存在的尺度。

造物者假借父母，把我們極其偶然地帶到這個世界，正像藝術家假借畫筆、音符、雕刻刀把一個個作品創造出來。這兩種創造都是極其偶然的，更是神奇的、神聖的。偶然性寓於神聖性之中，神聖性寓於偶然性之中。它們同樣都是神奇的、神秘的、不可思議的。這兩種創造都來自同一個源泉——生命。因此，這兩種創造其實是一個創造的兩種不同形式——生命的永恆創造性。生命就是不停地創造。生命創造著舊與新、生與死、光明與黑暗、時間與空間……生命不僅在現實領域內創造一切對立性事物——舊與新、生與死、光明與黑暗、時間與空間等，同時又賦予對立者相依爲命和相融相生的命運和使命，它還進一步假借人們之手在另一領域繼續演繹著這一使命和命運——藝術的世界。

在藝術世界裡，生與死出現了與在現實和常規世界完全不同的形狀和關係：過去與未來、光明與黑暗、

時間與空間、形式與內容、性靈與肉體、文明與自然、形態與結構、內涵與現象等等。這一切都以難以預料的方式，重新被創造、組合、重構、再生、毀滅、審視、作用……如果用我們常規的眼光、聽覺、邏輯和經驗來理解、覺知、接受這些，會想當然地認爲藝術世界裡的一切皆充滿著無聊、荒誕、錯亂、虛幻、空洞、死寂和白日夢。從生命永恆的創造性上來講，藝術營造的世界比所謂的現實世界、常規世界更加真實，更加本然，更加充滿生機，更加深刻地反映著、相應著、展現著、張揚著、彰顯著、再創著「人」的存在性、真實性和生命的內涵——比所謂的現實世界還要接近現實，比所謂的常規世界更加脗合恆常的自律，比後天附加的一切所謂的意義和價值更加具有真實的意義和價值。故尼采說：「藝術是生命的導師。如果沒有藝術，生命還有什麼滋味。」

藝術是生命的導師，是人生的導師。在靜心品味這句名言之後，我們會發現一個問題：一個關於藝術的功能性目的的終極關懷問題。正如生命的全部內涵衹能在藝術生命自身內部去覺知和領受一樣，藝術的功能目的也衹能在藝術自身內覺知和思悟。藝術活動的主體和受體都止歸於人本身。毫無疑問，藝術性是人的一項天然本性，此爲「天授」，是生命的一個內在必然性。生命的內在本性決定著生命衹能以藝術性方式存在。這句話若換一種方式表述就是：一切存在的生命性（包括人在內）就是它的藝術性。從人的角度講，藝術性就是生命全部的真，因爲它能反映出生命全部的真，同樣它也是生命全部的善和美；反之亦然，生命全部的善就是生命全部的美和真；生命全部的美就是生命全部的真和善。真、善、美被我們用語言粗暴地割劃成三個範疇，在存在和生命裡神奇地結合了。真、善、美這三種存在，其最高與最終性狀在生命的「無」中獲得了最圓滿、最完整、最和諧的統一。

當一位真正的藝術家通過艱辛的汗水和智能登上了藝術巔峰的時候，他所發現的並不是人們意料中的美的王國，而是生命世界的至真至善。當一位思想家或科學家攀登上認知的極限時，呈現在他眼中的不是世界結構的真理，而是一片迷人的大美，宇宙壯闊的大美，他會醉死在宇宙大美的海洋裡，從而獲得生命意義的永生。尼采發現了人生最大的秘密之一：酒神就是這樣誕生在日神的世界裡的，日神也是以同樣的方式誕生在酒神的靈魂中的。超人，一個大寫的人（即高尚的人、有道德的人、脫離低級趣味的人），在古希臘曾大批大批地誕生過，現在也正大批大批地誕生著。故其斷言，在未來將會有更多人、難以計數的人、大寫的人在地球上誕生、繁衍、生息。尼采之所以如此樂觀地對未來下此先知般的斷言，是因爲藝術——唯一可以有資格冠以「偉大」二字的藝術的存在。藝術是使芝麻開門的咒語，藝術是生命的宗教，是一本永遠都不停息地創寫著生命的《聖經》，是一本與每個人有關的契約。藝術家是生命之神的牧師，他們傳達給人們的是生命的福音。

令人不安的是，藝術在很多平民眼中只不過被理解成一項專業從事發展美、反映美、創造美、表現美的活動。偉大的藝術家一再雄辯地告訴人們：如果給藝術家預先設定好標準和條件，讓其展開藝術活動，那是把藝術家誘惑到死亡的魔圈裡，令其萬劫不復。真正的藝術家不會把自覺地發現美、反映美、創造美、表現美當作應付社會和公眾的藉口，當作一位體面而符合時宜的文明人生活的面具，他們有比此更重要的任務要達成：他們通過藝術獨特的門徑和獲得自由的方式去體驗、實證、達成生命的真相和存在的幸福；當然還有對超越人爲界定與劃定的倫理、道德、各種意識形態和文本原型的至善體驗、實證和達成。

如上所述，我們在無法避開急躁之嫌的前提下，可以給藝術的功能性目的下一個草率的結論：終極關懷下的藝術功能所顯現出來的意義與價值就孕育於藝術自身，藝術沒有目的。這個結論的意思是說：藝術的目的就是藝術本身。從這一結論來看，藝術的過程就是藝術不斷進行自我消解的過程——藝術從其自身中新生，在其自身中消亡。解構就是重構。藝術分分秒秒地不斷地從自身內部生發火焰把自己全部焚化爲灰燼，同時又從灰燼中神奇地生出更美麗、更充滿生機的自己，正如涅槃中的鳳凰。在永無休止的涅槃中，藝術化成了

生命，成爲了生命，證明了生命。同樣的，在涅槃中，生命化成了藝術，成爲了藝術，證明了藝術。

釋迦牟尼的涅槃是宗教的涅槃，藝術的涅槃是生命的涅槃。佛教和基督教是世俗的宗教，藝術是生命的宗教。唯有當我們自覺地意識到生命是藝術的宗教時，宗教乃至文明，才會在生命中獲得藝術的鳳凰：在涅槃中永生，在永生中涅槃。

人們進行藝術活動時，正是他們持續化入生命、化入涅槃的過程。至於他們在進行藝術活動的過程中產生的藝術作品，自始至終都顯得無足輕重，至少對產生這些作品的藝術家們而言是無足輕重的。一位真正的藝術家在進行藝術活動時，收穫的不是一件件、一幅幅藝術作品，那不是他們真正想要的，有更重要的東西在等待他們去擷取。他們通過持續的藝術活動，引領自己越來越純粹地、深度地化入藝術世界未知的源泉。這正是說，他們通過一種獨特的修煉方式化入生命的世界裡。相對於卑微地苟活於世的我們而言，生命從其博大而聖潔之中，化顯出藝術「偉大」「高貴」的意義與價值。這些飽含「偉大」「高貴」的藝術作品，使我們從先前的沉淪中驚醒，極其強烈地震撼著我們，讓我們必須最大限度地重新審視過去的一切，包括我們自己。

梵高創造了《向日葵》，《向日葵》也創造了梵高。《向日葵》更深一層、更進一步地創造了一個更接近創造者的人，創造了更深一層成爲他自己的人——一個大寫的梵高。《向日葵》非常有力地，也非常令人信服地見證了、幫助了、催化了梵高實現一次大級別的向生命的飛躍，向存在深處的跳躍，和一次對自身存在的本真更爲徹底的照耀。

藝術作品，特別是公認爲劃時代的作品、偉大的作品，對創作者以外的我們這些普通得不能再普通的人們而言，會有什麼意義呢？有一種現象不可否認：劃時代的作品、偉大的作品（以繪畫爲例），衹要我們靜穆地注視，就會有熱血澎湃、無比激動、魔力般地被吸引和莫名地被震撼等等一系列強烈的反應。在那一瞬間，我們確信自己經歷了某種永恆和頓悟，實現了一次人生的涅槃！

這些反應無疑是自發的，它們的出現是那麼自然，那麼持久，那麼深刻而難以言表，那麼充滿幸福和興奮。這一切意味著什麼？意味著一個由來已久的遺憾，意味著早已存在的反差。我們從這些作品透露出來的信息和質問中，看到了自己和生命分離得太久了，和創造性與創造者相去得太遠了，和熱烈地擁抱人生才能產生的幸福感太陌生了。這些偉大的藝術作品裡面舞蹈著生命的神性，表現著造物者的博愛，無情地提示著我們的墮落和沉迷，使我們又一次發現自己的不幸和缺憾，引發我們對生命終極之根的無限嚮往，使我們追憶久已被塵封在內部陰暗角落裡呻吟著的作爲人的天然使命和命運。更重要的是，它們的出現——在我們面前的出現，激發出我們必將實現一切、改正一切、完善一切的自覺和信念。

現在，讓我們再回到本文開頭的問題上來：外星球人（如果有高等生物的話）的文明裡有藝術嗎？他們也繪畫，也跳舞，也聽音樂嗎？

我們一直都沒有明白一點，藝術的目的是人本身，是生命本身，而不是外在於人的社會化功用、功利化功用和文明化功用。藝術是純粹形而上的活動。因此，藝術無功用。就其作爲人類文化中一個特定的概念而言，實際上根本就沒有藝術其物，無論是作爲有形有相之物，抑或作爲無形無相之物。這個世界上存在著一些活生生的藝術家，他們是普通得不能再普通的人，有男人，有女人，有老人，有少年，有著不同的生活環境和社會環境，有血有肉，有失敗，有成功；但是他們的出現和存在，對於整個人類而言，絕不是可有可無的。無論歷史如何變遷，無論身處最黑暗的社會，還是太平盛世，他們總是無處不在地生存在我們中間，一直在力求完成歷史賦予他們的使命：時刻提醒著爲數不少的、早已迷失在光怪陸離的生活煩惱和苦悶中的人們。藝術是生活的導師。在這裡，你將會一路走到生命的家園，化入永恆的幸福與安寧。但前提是：每個人都必須勇敢、自覺、真誠地把自己作爲被創造的藝術对象。

不妨讓我們提前展望一番那美妙的前景：所有音樂家高興地摔碎他們的樂器，畫家扔掉手中的畫筆，生活的每個細節都成了舞蹈……因爲那時候（誰會知道它何時出現呢？）一件世界上最神奇、最偉大、最傑出、最精美的藝術和藝術作品出現了——人！徹底藝術化的人！那時候，凡是從人的身心中延伸和化生出來的一切事物，都將是真正的藝術，就像這個宇宙中所有自然的和自生的事物，沒有一件不是精美絕倫的藝術一樣。

到那時，我們強調：世界上根本就沒有藝術這種東西，同樣，也沒有生命這種東西。所有這些都必將在一個無比豐富的、超越一切的、言語道斷的、絕對永恆的、非常廣大（超出人們想像的極限）的「無」裡獲得最完美、最徹底、最高明的回答和解釋。

修行者守則

近來有多人詢問，作爲我的學子，或作爲具格的修行者，應有什麼樣的內在品德和外在氣質？我想如下幾點是必須要做到的：

一、沉穩內斂，舉止穩重不浮躁。處處愛表現、喜歡出風頭的人是很讓人討厭的。佛曰「凡夫之人皆爲有漏之身」，何以故？因凡夫之人心爲感官所牽，整日奔馳於外，精氣神時時泄散，導致身心枯萎空虛。自古聖賢教人，皆令吾等精神內斂，清心寡慾，如是方可與經典相應，與智慧相契。

二、溫柔開朗。夫子曰：「溫柔敦厚，君子之品也」。開朗之人有超越之能，臨事不迷，遇困不束；開朗之人，如春風化雨，能自發地爲他人帶來甘露般的清涼，能自然地讓身邊人的心靈滿園春色。

三、是非分明。修行者必定是是非分明之人，尤其是在複雜的社會環境下，或眾說紛紜下，務必知所進退，有所取捨。恪守君子「有所爲，有所不爲」之道。恥於做牆頭草，不屑於投機取巧，敢於堅持真理，敢於守望正義。

四、擔當精神。每當遇到不如別人之時，不可虛榮自大，敢於懇切地承認我不如人之處。一個修行者，面對生活之責任、生命成長之義務、家國之使命和社會之榮譽，不找藉口，不推諉，有切實之擔當。修行者需有大丈夫精神和漢子氣。

五、邏輯清晰。講說不清源自思考不透，思考不透源自學習不精。修行人應是邏輯清晰之人，說話有的放矢，表述層次分明。不做作、不空洞、不無聊、不自欺。

六、常懷感恩。古人有一字之師，一飯之施，沒齒不忘。尤其對自己的授業之師和根本上師，必定榮辱與共，視作生命之根，心性之源。如是心行，道統心傳方可落於實處。

七、看淡生死。修行之人須超越生死局限，不做生囚，不爲死奴。看淡生死是超越生死的前提，真看淡生死者，境界和格局必得昇華。如是方有可能爲法忘軀，殺身成仁，成就一番偉業，譜寫一段輝煌。

八、博學百家。古之修行者無不遍閱百家經論，歷盡人世滄桑。修行是世間第一等事，修行者是世間第一等人。欲成就此第一等事，成爲此第一等人，需有與此相應之魄力和學養。看幾本地攤小書就以爲什麼都知道了；懷揣點小情緒、小碎念就以爲有了人生閱歷；學了點養生小術就以爲竊得天地大道。如此器淺易盈之人，怎可置身於世間第一等人之列？修行之人必定心胸似海，不拘於一法一術，廣學百家，深思明辨而後已。

此上八條守則，如學人視若座右銘，二六時中懸於眉下，庶幾近道矣。吾輩期盼之心，無有空落也。

修行者不避殺生（食肉）論

對人類和一切動物悉皆善待之而不無故濫殺，這是人性和佛性中本有的貴生屬性之體現，反映出作爲靈長類的人對生命的無上敬畏。這種貴生屬性和對生命無上敬畏之精神，是人類共同遵守的基本道德法則。但就歷史和現實而言，當面對民族（國家）的入侵者或殘忍的強盜時，殺敵（殺人）是不可避免的。當面對失去人性者、極端邪惡者、突破社會良知底線者和被公正的法律宣判爲死刑者，起而殺之，就是對儒家仁民愛物精神的堅守與張揚。修行者自古皆是道德的守護者、正義的伸張者和人類良心的體現者。在面對如此之殺時，修行者理應爭先恐後、當仁不讓地挺身而出。

人類爲生存計，必須殺牲（殺生）取肉以食之，這是既存事實。在可預見的未來百年乃至千年或更久，人類將仍然像此前一樣，以肉食爲主。在某些地區（如南極圈、北極圈或雪域高原中的苦寒區域等），肉食甚至成爲唯一主食。按印度教、佛教和道教等教派理論，殺牲（殺生）會給殺者帶來極大的業障和業報。無論歷史觀之，還是現實觀之，既然殺牲（殺生）不可避免，那就有一個問題：由誰來殺？如果由普通人來擔當殺牲（殺生）者，因爲他本身業障和業報已經很深重了，再加上一重業障和業報，讓其如何承受？佛家（包括道家和印度教等）強調無緣大慈和同體大悲的博愛精神，自然不忍心看到他人背負因殺牲（殺生）而來的越來越重的業障與業報，故修行者理應勇敢充當殺牲（殺生）者角色，讓他人的業障和業報由修行者來承擔。即由修行者來執行殺牲（殺生），由普通人來享用殺牲（殺生）後的肉食。

在佛家，以強烈的大悲心觀想他人的所有業障和業報，毫無保留地轉移到自己身上，是修行者一生不可間斷的重要修行法門。由普通人殺牲（殺生）形成嚴重的業障和業報，再將其通過觀想轉移到自己（修行者）身上，豈不很麻煩？爲何不能直接由修行者擔當殺牲（殺生）者角色，如此豈不更直接簡便？再者，由修行者充當殺牲（殺生）者角色而所得之任何嚴重的業障和業報，皆有很多方法和法門可以快速徹底地消除（消業）。如果由一般人來充當殺牲（殺生）者，因其無消業之法而只好被動地等待著業報到來，這是任何一位真正體現無緣大慈和同體大悲之博愛精神的修行者所不願看到的。這在佛道兩家稱爲「替眾生（他人）受業」或「我不下地獄，誰下地獄」。

自古修行者皆爲社會之精英，他們掌握著一般人不具備的知識，如解剖學和生理學等。如由修行者擔當殺牲（殺生）任務，他們可以運用一般人沒有的知識，讓所殺之物不至於太痛苦地死去。換言之，既然反正都是殺死，與其讓不懂相關知識的普通人來艱難地將其殺死，爲何不由掌握相關知識的修行人來痛快地宰殺？兩相比較，利害立見。

一般人殺牲（殺生）食肉，無法對所殺者、所食者進行超度。修行者有功德、有方法，也有意願和能力將所殺者、所食者之靈魂成功度脫，令其有好的轉生和往生。爲了實現修行者與各類眾生廣結法緣之悲願，殺生（食肉）之事，必須由修行者來擔當和完成，他人（普通人）不可取而代之。

眾生平等是站在本體上立論，一切眾生皆有佛性，因佛性相同而無差別，故而眾生悉皆平等。但就現象界而言，眾生皆不平等。現象世界處處存在著高低美丑之差別，這是現象世界的基本特性與法則。在本體界，眾生平等，以爲莊嚴；在現象界，眾生參差，以爲莊嚴。如果在現象界，萬物和眾生不能參差而在，其存在之價值和意義將不能建立與保持，現象世界將陷入無序與混亂。舉例而言，站在本體界視之，豺狼的生命中所含之佛性與人的生命中所含之佛性是完全一樣的，自佛性（本體）而言，人與狼是絕對平等的；但若自現象界視之，人類性命天生就比豺狼性命高貴。以現象界的價值觀和道德律衡量之，捍衛和維護人高狼低、人貴狼賤之差別格局，不僅應當，而且必須。不僅不違背道德律，而且是在堅定地捍衛道德的正義與神聖。

一位行走在沙漠中飢渴至極的人遇到一頭同樣飢渴至極的狼。如果狼吃了人，則狼得活；如果人將狼殺

而食之，則人得活。在此情境下，我們是讚同人吃狼呢，還是讚同狼吃人呢？顯然，任何有理性之人都會讚同人將狼殺而食之。如此抉擇昭示出我們在遵循和捍衛神聖的道德法則：於一切事物皆不平等的現象界，人天然比狼高貴，在人與狼二擇一的前提下保人而殺狼，是對以參差爲莊嚴的現象界之神聖性的遵守與捍衛，是對現象界的道德法則與價值法則的遵守與捍衛！

一群人若正在遭受野獸攻擊而處於生死存亡關頭，需由修行者挺身而出將此野獸擊殺之而保護眾人的性命。在佛家，此行爲名之曰「無畏佈施」，即修行者不顧一己之性命以保衛全體弱小。

如果一個地區的生物鏈嚴重失衡需要減除一些過剩的生物，應毫不猶豫地將過剩的生物消滅，以維護此地區生物鏈的平衡與和諧，此任務由修行人來承擔，應更爲適合。

上述各類更適合由修行者來執行的殺牲（殺生）行爲，可有效地促使修行者進一步領悟出生死無常之真諦，以及因現象界之參差與局限所帶來的種種無奈，促使其生發更堅定的出離心而精進修行，這對修行者盡快修成正果和獲證無上正覺，將是不可取代之助緣。

結語

除漢傳佛教信徒外，包括中國西藏在內的全世界各個國家與地區的佛教徒，自古至今皆是毫無顧忌的肉食者。性禁忌、飲食禁忌（食肉與否屬於飲食禁忌）和死亡禁忌（殺生與否屬於死亡禁忌），這三大類禁忌，始終是人類歷史上各種稀奇古怪的禁忌之中心話題。無論在任何時代，一個流派或學派，一個民族或風俗，愈是處於興旺鼎盛和創造力勃發時期，禁忌愈少而輕；愈是處於疲睏萎縮時期，各種禁忌則愈繁而重。依據這一歷史和文化規律，儒佛道各家及以印度和中國爲代表的東方傳統文化，如欲盡快走出近一兩百年來的低迷與睏頓，煥發全新的創造力和生命力，擁有開放、自信、靈活與發展的心態，是每位參與其中的有識之士勢所必備。

爲天地立心

——中國孔子基金會訪談著名學者潘麟先生

2015 年，著名學者潘麟先生接受了中國孔子基金會的採訪，於酬答之中提出了很多新穎的思想與觀點，回應和澄清了當下學界的諸多困惑與模糊之處。該訪談彌足珍貴，發人深省，現整理成文，以饗讀者。

問：潘麟先生，您好！您把人類一切學問分爲三大科學群：自然科學群、社會科學群和生命科學群。其中生命科學群包括中醫、瑜伽、太極和煉丹術等。其實按照慣常的學科分類，「生命科學群」的內容都可以歸入前面兩類。爲何您格外強調「生命科學」？

潘麟先生：這是歷史遺留問題。在物理學、化學等未獨立出來之前，它們無一例外地隸屬於宗教。隨著歷史的發展，它們先後從宗教中分離出來，成爲獨立的學科。在生命科學（簡稱「生命學」）尚未獨立和形成之前，從不同角度對生命的探索和研究形成的相關學科群一般隸屬於人文社科範疇。生命科學概念的提出與創立，使此前本屬生命科學範疇的分支學科回歸家園，認清血脈，明確原有身份。這個意義是十分重大而深遠的。孔子云：「名不正，則言不順；言不順，則事不成。」中醫、瑜伽、太極和煉丹術等各學科門類，如果名實不符，則極易丟失身份，出現認知偏差。一旦身份丟失、認知錯亂，則成遊魂野鬼，無根無系，結果會很嚴重。可能出現的過失有以下幾類。

被宗教和迷信利用：人類數千年的歷史業已證明，隸屬於生命科學的瑜伽、禪修、內丹，乃至中醫、藏醫、道醫等一再被各宗教和各種迷信利用，爲其招徠信徒，增加其教理、教條之可信度。

各宗教和各種迷信在積極利用瑜伽、禪修、內丹和各傳統醫術流派時，爲了與其所持教理、教條順應，對它們的原理、內涵、授受方式、特徵屬性等進行肆意打扮與任意曲解，使人們不懈地探索生命內涵所形成的本來很朴素、很深刻、很理性的智慧結晶，變得越來越形式化、宗教化、神秘化、庸俗化、狹隘化和非理性化等，嚴重影響後人對它們的客觀認識和正確傳承。以致於瑜伽、內丹、禪修等給後人留下了很多不良印象，如同鬼魅一般，成了老百姓心目中最虛無縹緲、最神秘莫測的事物了。

歷史地看，各家宗教和各種迷信是束縛生命科學的兩副最大的枷鎖，始終制約著生命科學及其各分支學科的正常發展。如果不給生命科學正名，人類用數千年不懈努力得到的對生命內涵的探索結晶，很可能會被宗教和迷信這兩副枷鎖扼殺，或被扭曲得面目全非。這個後果、這個責任，作爲後人的我們是擔當不起的。

創建生命科學，一方面是爲了將屬於生命科學的各分支學科，如找回失散的家人般重新給予其本有之名分；另一方面是爲了將這些分支學科從束縛與利用它們達數千年之久的宗教和迷信中徹底解放出來，使其獲得獨立、獲得自由。獨立和自由，是一切學科健康發展的前提和基礎。

此前，人們錯誤地將生命科學及其分支群歸入自然科學或社會科學之中，原因在於人們沒有明白生命科學的性質與其它兩類科學群之間的根本差異。因限於篇幅體裁，此處只作梗概討論。

生命科學與自然科學、社會科學相比較，有如下不同：

生命科學探索的是主體（意識）世界的內涵和奧秘；自然科學和社會科學探索的是客體世界的內涵和奧秘。此爲探索方向與目標之不同。

生命科學建立在直覺（直接覺察）的般若智慧（先天智慧）之上，彰顯的是存在之理、屬性之理、主體之理、生命之理、形而上之道理。自然科學與社會科學是建立在感性與知性（統稱爲經驗智慧）之上，發現的是事物的形構之理、外延之理、形而下之物理。此爲所依智慧之不同和所獲真理之差異。

生命科學帶來的是內在最大限度的解放與自由，即從生死、自我和六道輪迴中解放，獲得生命之究竟覺

醒——成聖、成佛、成僊等。自然科學和社會科學帶來的是外在解放：使人們從政治、法律與種種社會不合理制度和習俗中，最大限度地獲得解放與自由（此爲社會科學之功能）；或開發各類自然資源，發明各種實用工具，使人們從繁重的生活、生存壓力下解放出來（此爲自然科學之功能）。簡言之，生命科學的目的是讓人類獲得內解放，自然科學與社會科學的目的是讓人類獲得外解放。此爲動機與目的之不同。

因自然科學與社會科學已經建設發展了數百年，擁有越來越成熟的體系，業已取得了諸多輝煌成就。生命科學被認識得最晚，遲至於我本人才正式呼籲倡議，是一門誕生不久、初具規模的新興科學。這門科學不僅關乎每個個體，更是人類實現終極關懷與究竟解脫之不二法門。尤爲重要的是，生命科學不僅爲我們對過去的宗教、神話、歷史、文化等提供了一系列嶄新詮釋和價值重估，對人類的未來進程而言，更是開闢了一系列全新的思維視角，提供了全新的文明發展方向，指明了人類未來的終極歸宿和實現方法。由是之故，我們格外強調生命科學，並極力倡導之、普及之。

問：您認爲，「東方文化」即中國傳統文化和印度傳統文化，這兩者最大的互動成果，便是佛教文化。在中國，您認爲佛教扮演了什麼角色？

潘麟先生：東方祇有兩大文明古國：中國和印度。東方在歷史上有兩大文化圈：中國文化圈與印度文化圈。故所謂「東方文化」，即以中國文化和印度文化爲代表的傳統文化。印度文明之結晶——佛教——被完整地移植到了中國，並在與以儒、道（在中國青藏以苯教）爲代表的文化思想進行長期的互動（衝突與融和、排斥與借鑒等）後，頑強地生存了下來，形成了與儒、道並行於世之鼎立格局，綿延至今。

每個學者因專業方向不同，關注點不同，對這個問題的理解與看法千差萬別。以我看來，佛教自傳入我國後，扮演了很多重要角色，體現了不可替代的價值。若詳細分析，可以歸納出百條千條，此處只擇其大要來說。

佛教是迄今为止，哲学化程度最高的宗教，其哲学之严谨、体系之完备、学派之众多、维度之多元，几乎涵盖了人类哲学可能存在的所有方面。佛教传入中国后，其哲学思想与诸子百家学说相互激荡，益发精深宏富、通透严整，不仅为中国哲学思想发展，也为世界哲学思想发展，提供了不可取代的养料。

佛教中浩如煙海的神話典故、詩偈散文、情景對話、比喻形容和佛教世界（時空）的豐富燦爛、氣象萬千，無不窮盡著想像力，且又富於異國情調。這一切極大地豐富了中國人的宇宙觀、人生觀和心靈體驗，打開了中國人想像的天空，拓展了中國人的文學藝術維度，深化了中國人的文藝生活和情感生活。

佛教爲中國人提供了極爲豐富而體系完備的生命科學（含生命哲學與生命實踐學）資源。儘管傳統儒、道兩家也富含生命科學的相關內容，但相比於佛教則遜色得多。如若不爲其炫目的宗教外表所惑，僅取其合理本質，我們不得不承認，佛教是人類有史以來對生命探索最爲深刻、透徹、圓滿的宗教流派，其內含的生命哲學體系之完備、次第之井然，其生命實踐學修證之豐富（號稱八萬四千法門）、應機之廣泛、對各種修行境界的體驗與洞察之清晰等，放眼全球，於斯爲盛。如能將附著於佛教內含的生命科學之宗教外衣、迷信外衣、形式（儀軌）外衣和各種歷史塵埃有效地去除，還原和恢復生命科學的本來面目，並進一步發展與充實，普及惠澤大眾與後人，僅此一項，有著兩千五百年曆史的佛教對人類的貢獻，無有出其右者。

問：在宣講傳統文化時，我發現您並沒有門戶之見，孔、老、釋往往並尊。您認爲儒家的優勢在哪裡？

潘麟先生：作爲一名生命學家，孔子、老子和釋迦牟尼等，不僅如人們常說的那樣，是偉大的思想家、文學家、教育家和聖人等；在我眼中，他們無一例外都是偉大的生命學家，他們對生命之洞察與體認，後人

無法超越，他們給人類留下了極爲珍貴的對生命真相、對形而上的心性之諸屬性與內涵的開示與教導，其價值與意義，無以稱量。故我更多是從生命學的角度來理解和看待他們，將他們視作人類歷史上最偉大的生命學家！如沒有對他們的開示與教導進行長期而深入的修學與傳承，就不可能有今天之我。作爲後生、末學，我對這幾位人類歷史上最偉大的生命學家，始終給予最無上的尊敬，視作再生父母、人生燈塔。

時常有人問我，在孔子、老子和釋迦牟尼之間，我更看重誰？這實在讓我爲難。他們在我心目中雖各有千秋，卻是同等珍視。猶如問我是左眼重要還是右眼重要一樣，令我無從選擇。

形成我超越門戶之見的原因，或許可以概括爲如下幾點：

無論是孔子與其所開創之儒家、老子與其所開創之道家，還是釋迦牟尼與其所開創之佛家，他們無不爲人類文明文化提供了永無止息的活水源頭，取之不盡、用之不竭。作爲後學，爲何要從無分別中強作分別呢？爲何要從無法取捨中強作取捨呢？如強行取捨分別，獨尊一家，反映出的無非是此人之淺薄與自我。試圖以局限狹隘之心，去學習廣闊無垠之聖學，去企及博大精深之聖人生命，可行乎？起步既已錯誤，後果未卜可知也。

西方有學者說過，僅僅學習某一家之學，你什麼都不知道。因爲如果你只學習某一家之學，就會沒有參照與對比，無法知曉此學之高低優劣在何處。如果你對所學之高低優劣都不知，何談通達此學？欲知某學高低優劣，必須再去學習至少一門學問，在全面比照中，明白各自之特點與不足，而通達之。

一旦執著於門戶之見，必生私心與非理性情緒，抬高自宗以敵視其他。如此不僅對自宗是極大的傷害，對他學亦復如是。這種傷他而不利己之事，何必爲之呢？我們本來是爲了學習如何成爲大人、君子，如因執門戶之見而生私心以自薄之，結果衹能成就小人；我們本來是爲了學習如何成爲聖賢、活出天地氣象，如因執門戶之見而生私心以自滿之，結果衹能進一步強化自己的凡夫身份。何以故？與聖賢生命不相應故。爲何聖賢又名「大人」，而我們又名「小人」？生命是在聖不增、在凡不減的，本無所謂大人、小人，爲何又有了大小之別呢？套用禪宗「誰束汝？無人束，汝自束之」一句，我們可以試改曰：「夫人者，本無大小，唯汝自小之耳。」若不幸落於門戶之見，陷於自私與情緒化之中，即爲「汝自小之耳」。

至於問到「儒家的優勢在哪裡？」我不能確定「優勢」一詞之意可否理解爲特點？如論及儒家之特點，想必也是見仁見智。現僅就我之陋見談一談。

儒家自道德立教（此「教」乃教化、教導和宗旨之義，非爲宗教或神道設教之教），始終挺立和高揚道德主體，視生命爲道德之生命（道德之外無生命，生命之外無道德），故儒家爲成德之教、仁義之教。在人類歷史上獨此一家。謂其爲「人類歷史上獨此一家」，特指始終緊扣著生命（心性）本有之自律道德並以此設立教化、建立體系，且卓然成家者而言。講道德、談倫理，同樣爲西方各家哲學之所重，但其所言之倫理道德皆爲他律道德。於西方，無一哲人涉及自律道德且正視之，並以此立言立教。緊扣生命本有之自律道德而爲言者，衹有儒家。何爲真正的自律道德，如何呈現和持守此自律道德等，儒家於此皆有非常透闢的指點與完備的體系，故儒家爲人類的日常生活、人際倫理與建立和諧社會，提供了不共之智慧和途徑。此爲儒家對人類最大之意義所在，也爲其自身贏得了永恆之價值。

於儒家而言，建立在自律道德之上的生命覺醒和實現終極關懷的成長體系與修學體系——知行合一之學、踐仁之學、爲己之學、內聖之學、明德之學、下學而上達之學，名詞不同，其義無別，皆爲將自律道德貫穿始終的生命覺醒之學、生命解脫之學、實現人生終極關懷之學。儒家以此「爲天地立心，爲生民立命，爲往聖繼絕學，爲萬世開太平」。在儒家，聖人不僅是智慧與仁愛之化身，更是生命已得徹底覺醒和究竟圓滿之義。此等之人，在佛家曰「世尊」，在儒家曰「聖人」。與佛、道等各家相比，儒家是唯一通過切實踐行自律道德（仁義）實現生命覺醒、成就聖賢的古老流派。

除儒家外，人類留存下來的其它幾大思想文化體系——佛家、道家、印度教、基督教、伊斯蘭教等，無不堅定地將人性收納入佛性（神性）中，且以佛性（神性）來統攝和消化人性。如此，則人性始終無法獲得正視和獨立。故在這些思想文化流行之區域，欲正視人性、欲解放人性、欲建設人性，必然要來一場持續的人性解放革命。不然，被收納入佛性（神性）之中的人性，將始終是佛性（神性）的附庸和影子，無法成爲獨立存在，更無法以人性爲基礎和準繩來建立一個人性的文化和社會。相比之下，唯有儒家不同。儒家一起步就明確、自覺、貫穿始終地將佛性（神性）收納入人性之中，以人性統攝和消化佛性（神性），如此則能真正實現「人成則佛（聖）成」的理想。因爲儒家認爲，成聖（成佛、成僊）確爲人生極致、生命至境、終極歸宿，但實現它並不需要離群出世，如若試圖以離群出世來追求和實現之，恰成悖反，必爲事倍功半，乃至南轅北轍。以儒家看來，成聖（或成佛）的最佳途徑，恰在入世之中，在人倫日用之間以成就，此謂「下學而上達」也。故《中庸》曰：「天地之道，造端乎夫婦」，意爲實現聖賢之道、彰顯生命本有的自律道德，只在於夫妻、父子、兄弟、友朋之間，即只在於人倫日用之間。人倫日用是成就聖賢的道場——唯一實現人性、彰顯自律道德（仁義）、踐行德化人生之道場！以此視之，儒家之學乃真正的聖學，非爲成就小人之俗學。是故，於孔子之時，即分爲君子儒與小人儒，警示人們，宜爲君子儒（志在成就聖賢），無爲小人儒（隨勢沉浮，自取淺薄）。此警示萬古如新也，吾輩學者不可不知。

問：在全球化時代，復興東方文明自然是利好之事，但也難免與西方文明交融，甚至是碰撞。費孝通先生教導我們要有「美人之美」的雅量。在今天，我們該如何處理好東西方文化之間的關係？

潘麟先生：論及東西文化之異，如自細節言之，無以窮盡。以我看來，首要在於釐清兩者之間的基本性格與宗要旨趣。大要言之，西方文化外求，東方文化內求；西方文化重物理（對自然界之探索），東方文化重性理（對生命內涵之探索）；西方文化建立在後天的經驗智慧之上，東方文化建立在先天的般若智慧（此爲佛家名詞，在儒家則謂之德性智慧，簡稱「仁智」，在道家則謂之玄覽智慧，簡稱「玄智」）之上；西方文化追求的是客觀（客體）的形構之理、外延之理、邏輯數理，東方文化追求的是主觀（主體）的存在之理、內容之理、直覺性理；西方文化重視人在社會和自然中的解放（簡稱「外解放」），東方文化重視人在生命和人生中的解放（簡稱「內解放」）……有如是種種根本分際與差異，故東方文化與西方文化，如同兩條平行之軌，難以獲得真正之交叉。

在全球化的今天，西方人無視東方文化，或東方人無視西方文化，皆爲掩耳盜鈴之舉。一旦正視對方，各自身份認同與彼此關係的確立，至關重要。雖然說自十七世紀大航海時代以來，東西方已經正式接觸，隨著近來互聯網與全球化的到來，東西方的交流史無前例地頻繁。但平心而論，直至今日，東方人對西方的瞭解，與西方人對東方的瞭解，依然停留在非常表面化和情緒化的階段，並沒有如知音般的心靈溝通與靈魂相伴。故於哲學思想、人文藝術、生活禮俗等幾乎所有方面和領域，雙方皆存在種種誤解、衝突、陌生、自大等現象，並在此基礎上滋生了種種荒謬觀念和錯位態度，概括如下：

1.師夷長技以制夷。這是清末一批中國進步學者的態度，這一態度起於整個民族積弱積貧之現實，但心理上又以天朝上國自居之自大心態，以急功近利之心來看待西方文化及其科技，不可能平心靜氣地理解西方文化究何所是。

2.全盤西化。這是自「五四」以後興起的。這一態度導致了國人的自卑自艾之心態：以西方馬首是瞻，以西方標準爲標準。在「五四」前後，甚至有學者提出，乾脆取消漢語，全民使用英語，方便向西方人學習。如此菲薄自己、仰視他人，反映了當時國人極其情緒化、功利化和盲目化之心態，其結果自然是無法客觀而公正地理解西方文化，以致今日我們依然對西方充滿了無知和陌生。

3.西方的傲慢與先入之見。自文藝復興以來，西方工業商貿的興起和政治軍事的改進，使西方各國迅速強大起來，並逐步向外擴張與征服，慢慢滋生了西方的自大與傲慢。西方人在不可一世的傲慢中失去了理智與客觀，頑固地鄙視著他們之外的一切民族及其文化傳統。作爲東方大國的中國及其傳統文化，在他們眼裡，也難逃被嘲笑和鄙視之命運，且這種心態持續至今。在這種心態下，西方人怎麼可能對以中國爲代表的東方傳統文化，予以客觀深入的理解和評論呢？

以我多年來對東西方文化各自基本特性及其關係的思考，在此扼要地談一談我的看法。

第一，東西方文化皆很偉大，但各自之功用不同，不存在誰征服誰、誰從屬誰的問題，應給予公正的理解與評價，以達取長補短之效。東西方文化如鳥之雙翼、車之雙輪，缺一不可。

第二，西方文化中發展出造福人類的自然科學和社會科學，東方文化中保存著博大精深的生命科學，將其整理出來並進行系統化、科學化、通俗化改進後，同樣可以給予人類無法取代的貢獻，其意義之廣大、價值之深遠，遠超人類目前的預估。

第三，東西方文化之衝突是一個偽命題。這一偽命題的出現是因爲東西方沒有真正達到客觀理性地理解對方。但也無須一味地追求所謂的融合，讓各自在自身內在特性和邏輯規律指引下獨立發展，豈不很好？何必強求融合？讓長江成爲長江，恆河成爲恆河，豈不很好？爲何非強求兩者混同呢？以儒家言之，此謂「物各付物」「各歸其根」：所有事物依其屬性和特點而各歸其自己、各成爲其自己。

問：據聽過您講課的朋友介紹，您在開示大道的同時，還能顯示妙術。爲何您在傳播「道」的智慧時，還特別注重「術」？

潘麟先生：自古以來，都是道不離術，術不離道。術依道而得以昇華，道依術而得以實現。《周易・系辭上》曰：「形而上者謂之道，形而下者謂之器（術）。」古人所謂之「道」，我們現今稱爲「生命哲學」；古人所謂之「術」，我們現今稱爲「生命實踐學」，也即所謂涵蓋身心內外一切的修行。

《法華經》中有句話非常著名：「先以欲鉤牽，後令入佛智。」意爲普通凡夫由於心智淺薄局限，只相信看得見、摸得著的東西，只關注於己有利的事。如一上來就對普通人宣講大道，宣講形而上的心性之理，宣講十分微妙深遠的生命內涵，他們很可能因爲一時不能理解而不感興趣。怎麼辦？這就用到佛陀的教導了——「先以欲鉤牽」。入門之時，先給他們講一些淺近的東西，看得見、摸得著的東西，或有效地解決他們當下最爲關心的問題：如疏通經絡、淨化身心、延年益壽等。待他們的認知與理解逐步提高後，再向他們宣講更爲深奧的生命真理，此時他們在濃厚興趣的驅使下，願意拿出精力和心血去研究和修學。佛陀稱此爲大方便法門。

爲此，我們近幾年推出了皇冠瑜伽之開頂（在老師強大心靈力的作用下，學員在幾分鐘或幾天內實現頭頂百會穴區的頭骨明顯軟化，或化開達指甲蓋大小、硬幣大小，以此實現疏通經絡、淨化身心等目的）、倒撥生物鍾（在老師心靈力的作用下，在十數分鐘內令對方身心逆轉若干年，呈現明顯年輕化趨勢）、獅子吼（一種非常獨特的發聲唱誦，乃真正的天籟之音，這種獨特的聲音如雄獅震吼，摧金裂石，令聽聞者不僅獲得一般歌聲達不到的藝術享受，更爲殊勝者是在聆聽過程中達到疏通氣脈、淨化身心等神奇效果）等諸多生命科學之「術」。除了讓普通大眾直觀地感受到生命學的神奇博大之外，更主要的是讓他們能看得見、摸得著，親自見證發生在自己身上的諸多奇跡，油然生起生命科學真實不虛之嘆，爲以後熱愛和探索生命科學培養必要的興趣和信心。

我們已經向社會推出了各類生命科學之「術」，遠不止上述提到的這些。如大家有興趣，可以關注我們

新國家之家微信公眾號進一步瞭解，在此就不一一介紹了。

佛陀有言：萬般神通皆小術，唯有般若是大道。我們推出的這些神通和法門，皆爲「術」的層面，衹是一些接引初學者的方便法門，並非生命科學的根本旨趣。般若是每個人先天本有的智慧，此智慧的呈現與展開，是我們獲得究竟覺醒與終極解脫的依據，故爲成佛之本、成聖之由。因而透徹地明白和如實地彰顯生命中本有之般若智慧，纔是生命科學追求的不二法門，也是我們的最終目的。

問：請問「皇冠瑜伽」「獅子吼」「禪舞」等學問和實踐，與普通大眾有何關聯？它們對大眾，尤其對少有佛學文化功底的人，能產生怎樣的影響？

潘麟先生：我們在全力建構生命科學的過程中，始終本著三個原則：去宗教化、去神秘化和去庸俗化。

宗教是宗教，生命科學是生命科學。儘管在此前數千年曆史中，宗教一直都與生命科學糾纏在一起，宗教一直都在利用生命科學來達到其聚集教徒、增強信仰的目的。我們之所以特別強調讓生命科學「去宗教化」，正是針對這一歷史事實而發：將生命科學從各家宗教中分離、獨立出來，成爲一門如心理學、邏輯學、醫學等那樣的科學體系或曰學科群。我們無法改變歷史，但我們可以改變未來。自現在開始，生命科學再也不是宗教的附庸，也不是任由宗教打扮的婢女，更不是宗教與迷信所能隨意束縛與封限的，如同當年物理學、心理學、倫理學等各自從（西方）宗教中獨立出來一樣，如今的生命學業已開始了其分離和獨立之征程。

迷信、非理性和任意曲解導致出現了神秘化，包括生命科學在內的任何學科，之所以能成爲某一學科，必須遵循兩點：一是可驗證性——既可證真，亦可證偽；二是可重複性——如欲實現可重複性，這門學科必須建立在客觀公正的理性之上，而不是建立在迷信、非理性和情緒之上。生命科學作爲真正的學科體系，必然要遵循一切科學的基本要求，即去神秘化。去神秘化是生命科學永葆科學本色的前提。

任何一門科學，作爲探索真理的手段和途徑，它不僅是嚴謹的，更是高尚而神聖的，生命科學亦復如是。例如《易經》及其衍生的手相術、面相術等，都是生命科學的分支學科，皆有其合理性與科學性（在歷史發展過程中，難以避免地感染上了濃厚的迷信成分）。探索和研究它們本是十分嚴肅的科學行爲，可當它們被心術不正之人所利用時，則成了宵小之輩在街頭巷尾用以騙人謀財之伎倆與託詞，這是對高尚神聖的生命科學之嚴重褻瀆。是可忍，孰不可忍？類似現象還能列舉很多，無不是高尚而神聖的生命科學被庸俗化地利用。因而我們提出讓生命科學去庸俗化，旨在恢復其神聖性與嚴肅性。

經生命科學「去三化」滌蕩和建構後的「皇冠瑜伽」「獅子吼」「禪舞」等，業已成爲如社會科學和自然科學各門學科那樣，超越信仰、語言、種族等，適合在任何地區、任何群體中普及和修學，如同學習心理學或化學一樣，無須要求學習者在掌握某一特定流派（如佛學等）後方可學習。

至於說到包括「皇冠瑜伽」「獅子吼」「禪舞」等在內的生命科學與普通大眾有何關聯，我們能隨口列舉出很多，如疏通氣脈、淨化身心、開發智慧等等。但我想說的是，生命科學與每個人都切身相關，無人可以離開生命科學，就像無人可以離開自然科學與社會科學一樣。與自然科學和社會科學相比較而言，生命科學與我們更加血肉相連。生命科學可以讓我們完善人格，解脫身心種種顛倒與束縛，超越生死，覺醒生命，實現人生的終極關懷。我們與生命科學的關係，如魚之於水，分秒不可或缺。故《中庸》曰：「道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」

問：您希望自己是一位「導師」。作爲「導師」，最想向社會傳遞的信息是什麼？您的文化使命和擔當又是什麼？

潘麟先生：導師者，引領、導遊之謂也，即孟子「先知覺後知」「先覺覺後覺」。猶如人們初到此山，不知路徑而需一名導遊以引領和講解。學問如山，生命如景，俯仰之間，歧路縱橫，初學者不辨所以。導師之作用正在於指示此中門徑，講授山水風景。

十八歲時，我輟學開始在全國四處拜師訪友，無論是儒家、佛家、道家，還是學有所長的各家學者，皆在我拜訪求學之列。二十幾歲時我遠走青藏高原，拜訪大成就者、隱士，前後達十年之久。再後來，我親赴印度，行吟恆河，在那裡訪學數年。僑居印度期間，我在其國的最高學府——德裡大學獲得了碩士學位，這是我目前爲止的最高學歷了。

自十八歲起，我就正式登台講學，講授生命科學及其分支學科，直至今日。在印度訪學期間，我仍然沒有中斷講學。我被印度健康與家庭福利部直轄的「瑜伽與自然療法研究中心」聘請爲瑜伽教授，在那裡主講皇冠瑜伽、傳統瑜伽哲學和歷史等。我不僅是在瑜伽領域最高的行政與研究機構里正式講學的第一個中國人，而且是首次打破了作爲印度國寶的瑜伽，衹有從印度向國外輸出，從未被輸入的歷史。

我所傳承和掌握的生命科學及其各分支學科，由於受歷史局限，大多數學問在過去都是奉行著「傳男不傳女」「傳內不傳外」「三人不講，六耳不傳」等理念的，致使這些學問和傳承幾乎成了絕學。當年我在傳承這些學問時，可謂看盡了世間臉色，受盡了人情冷暖，倍感艱難。幸運的是，如今我傳承和精通著近十門近乎失傳的千古絕學。

那時我就在想，等我長大了，等我的學問達到成熟之時，我一定要打破這些不可理喻的門規教條，廣開方便之門，向所有有志於此的學者，知無不言，言無不盡！因爲我有一個觀念，就是這些學問或絕學，自其誕生之日起，從來就不是某人私有之物，它們是歷代聖賢之智慧結晶，它們理應歸全人類所有。故而我從未將我的傳承和學問，視爲私有之物。我對它們衹有繼承權，沒有所有權。任何人都是它們法理上的擁有者，如願意，皆有權學習和傳承它們。

身爲一名學者，其爲學的最高境界，皆不出大儒張載的四句名言：「爲天地立心，爲生民立命，爲往聖繼絕學，爲萬世開太平」。我無法確知對先賢張載之教導踐行了多少，但有一點可確定，我時刻心嚮往之。

若問及我「最想向這個社會傳遞的信息」，我想引用自己常說的那句話：「聖賢之境界與教導，不是僅僅通過文字與書本就可學而至的，概而言之，即聖賢不是用來學的，而是用來活的，通過自己的一切身心言行，將聖賢之生命、聖賢之境界、聖賢之教導與學問等，真實地體現出來的，真實地活出來的。」如此可曰：我活，故我在！

論明哲保身

自我十八歲正式登台講學至今，無數次聽到有人「善意」地提醒，要我們多多注意言行，要我們學會夾著尾巴做人，或是建議我們不要把事業做得太大。原因是人怕出名豬怕壯、樹大招風等等。最後，還不忘補充一句：「這都是爲你（們）好！」

2012 年，我自印度歸國後，四處講學，類似的「善意規勸」似乎又多了起來，「明哲保身」之言不絕於耳。在我看來，此類之言，無非是想讓我們變得越來越謹小慎微、見風使舵；無非是想讓我們變得越來越世故和狡獪、患得患失。如此之境界與格局，爲吾輩所鄙視和不屑。

想告訴那些善意勸勉之人，我們正在從事的是傳播健康和傳承文明的偉大事業，是帶領千百萬人走向覺醒與解脫的事業，是惠及無數後人的生命科學事業，是復興國學重塑國魂的事業！在我的視野中，再也沒有比這個更光輝而莊嚴的事業了！能夠參與和成就如此偉大的事業者，必是高瞻遠矚之人，必是胸懷大志之人，必是意志堅定之人，必是忘我無私之人！斷然不是無知無識、精於算計、貪生怕死、明哲保身之人所能望其項背的。

追求真理是需要勇氣的，守望正義是需要毅力的，活出無我是需要修行的，廣利大眾是需要犧牲的。儘管我和我的團隊經過幾年來的不懈努力，在傳統文化的傳承與弘揚、生命科學的建構與普及等方面取得了斐然的成績，在全國部分地區和人群中引起了較大反響，受惠人群已達數十萬人，但這點成績僅是預期中的百萬分之一，乃至千萬分之一。換言之，未來的路還很長，我們的事業仍有非常艱難的道路要走。這印證了那句老話：前途是光明的，道路是曲折的。在這條異常艱難的東方文明復興之路上，自然需要越來越多的有識之士加入我們，需要更多人認可和支持我們。但同時也要清晰地認識到，我們決不需要只求明哲保身的自我主義者或隨世沉浮的投機主義者。這類人與我們氣味不能相投，心靈不能相應，志趣不能相近，言語不能相通。即俗話說的「不是一路人」。

《論語》曰：「是知其不可而爲之者與？」（《論語・憲問》）知其不可而爲之，爲何明知其不可爲，又非得爲之？道義所在，不得不爲也。自古以來，哪一項正義事業沒有風險？哪一項啟蒙沒有困難？自古以來，人類的哪一次進步不需要巨大的付出與犧牲？又有哪一項偉大事業在起步之初沒有被人們質疑和嘲笑？那又能怎麼樣呢？還不是該做什麼就做什麼。我們只不過是順應良知的指引行事，只不過是實現我們這一代人的使命與理想，如此而已，僅此而已！

每個人在面對這項偉大事業時，必須做出各自的回應和選擇。是袖手旁觀，是冷嘲熱諷，還是選擇勇敢參與進來，發揮一己之力，爲這項偉大事業貢獻一份光和熱？這是每個人都需要慎重思考的問題，是每個人最爲重要的抉擇之一。總之，不要再「規勸」我們了，這樣的「爲我們好」，我們是不需要的，更是反感的。

我想說的是：我們是堅定守法的公民，何懼之有！我們所做的是無我利他的事業，何懼之有！我們所做的是弘揚真理和傳承文明的事業，何懼之有！我們爲天地立心，爲生民立命，何懼之有！我們堂堂正正做人，何懼之有！我們追隨聖賢的教導，何懼之有！《大學》曰：「小人閑居爲不善，無所不至。見君子而後厭（蔫）然，掩其不善而著其善。」理應是宵小猥瑣之輩畏懼我們，理應是煩惱熾盛之輩畏懼我們纔是！大丈夫吞吐日月，何懼之有？由是，《心經》曰：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖。」

如果僅僅由此而因言獲罪，如果僅僅由此而受打擊迫害，那就說明我們所處的這個社會和時代，已經黑暗和腐敗到了無以復加的地步了。若果真如此，那苟且偷生地活著也就失去了任何希望和意義。在如此黑暗和扭曲的時代裡，最好的結局就是盡快地死去，殺身成仁，以保名節，以免受到不必要的屈辱，以免高貴的靈魂被玷污。

東方文化發展現狀及未來路徑的選擇

——著名文化學者潘麟先生專訪

2016 年 2 月，《剎那微刊》總編輯東方阿青就「東方文化發展現狀及未來路徑選擇」這一話題對著名生命學家潘麟先生進行了專訪。

東方阿青：談到東方文化，不能忽視其神秘的一面，比如「伏藏之謎」。「伏藏」是指一件很珍貴的東西被埋藏，再被發掘出來。在中國漢地，較少聽到漢文化經典「伏藏」之說，但在中國西藏這一現象卻由來已久。如何解釋這一現象？漢文化經典是否也存在「伏藏」這一現象？

潘麟先生：「伏藏」即埋藏之意，但它不是通常意義上講的埋藏一個東西。「伏藏」作爲東方文化，特別是印度文化和中國藏文化中的一個重要概念，是有著其特殊含義的。將一些珍貴的宗教法器、經卷和重要的修行口訣貯存於一些地方，以供後來者取用。這個神奇的現象即稱爲「伏藏」。伏藏可分爲「爲什麼要埋藏伏藏？」「誰來埋藏伏藏？」「誰來獲取伏藏？」幾個部分。

爲什麼要埋藏伏藏？它涉及埋藏伏藏的動機問題。伏藏起源於印度，在佛教尚未誕生之前的數千年裡，印度就逐漸出現了「伏藏」現象。伏藏最初出現的年代已無法確考，可能在距今三千年前就已經出現在印度歷史中了。伏藏最初是由一些瑜伽修行家和以沉思冥想爲志業的隱士們將自己修學和沉思的證悟（體驗）及師徒口耳相傳的珍貴教導等記錄成文字——經論或口訣（篇幅長者謂之經論，短者謂之口訣）後，將其埋藏於隱蔽的山洞、石縫、地下等處，期望後人能在機緣巧合下獲得它們，並將它們流傳開來，以造福社會。

埋藏伏藏的動機從歷史角度看，不外乎以下幾點：一是希望自己的學派或教派思想能被很好地傳承下去；二是希望自己的知識和智慧生命能得以延續；三是因爲所學而得的或自己證悟到的智慧或見解，難以被當時社會接受，通過伏藏寄希望於若干時間之後的來者能接受和理解；四是擔心某些珍貴的知識或經卷等在社會流傳過程中，被篡改、錯漏、歪曲或散失。

中國和印度一樣，在歷史中始終存在著隱士傳統，尤其是在上古與中古時期，隱士一直是龐大的團體。這些人曾經在歷史上對當時的政治、軍事、社會和文化產生過巨大影響。在中國隱士中一直有個傳統，「藏書」或曰「藏經」的傳統，即將一些珍貴的書籍或文字埋藏於隱蔽處，以待有緣。就連著名的史學家司馬遷都在其《報任安書》中說：「僕（司馬遷對自己的謙稱）誠以著此書（指《史記》），藏諸名山，傳之其人，通邑大都，則僕償前辱之責。雖萬被戮，豈有悔哉？」意思是說，我（司馬遷）所著的這部《史記》中臧否人物，批評時政，恐難見容於當下，那我把它寫好後就「藏諸名山」吧！儘管司馬遷寫完《史記》後，並沒有真的將其藏諸名山，但藏諸名山的思想和現象在中國歷史上並不罕見，與中國隱士傳統一起流傳至今。尤其是以道家爲代表，某某人從名山大川中偶得一本治世或修道奇書，學習後成爲傑出的軍事家、政治家或得道高人。這些並不都是無稽之談，很多都是有事實根據的。我們可名此現象爲「中國式伏藏」。中國式伏藏與印度的早期伏藏就動機而言並無差異。

自西元前六世紀佛教誕生之後，印度最初流行的是小乘佛教，到西元一世紀開始流行大乘佛教。自佛陀去世至西元一世紀，印度流行的祇有小乘教義和小乘經籍。到了西元一世紀後，印度社會突然湧現出數量極爲龐大的大乘經典。問題來了：這些突然大量出現的佛經來自何處？佛教的回答是：皆自伏藏中取出。據大乘佛教文獻記載，印度大乘佛教的早期代表人物，約生活於西元一至二世紀之間的龍樹菩薩是佛教大乘經典的主要取藏者。龍樹菩薩不僅可以採取常規方式取出伏藏，如他在南印度的一個鐵塔中取出了部分密宗經典，

還能通過超越常規的方式，運用神通到龍宮之中，將龍族收藏的佛經《般若經》《法華經》等重要大乘經典取到人間來流通。據說南印度的鐵塔與龍宮中收藏的大乘經典是當年佛陀與一些大菩薩們認爲在佛陀住世及稍後的一段時期內不適合在人間流傳，故而將這些大乘經典記錄下來，伏藏在鐵塔或龍宮之中。如是，伏藏在佛教這裡，特別是在西元一世紀開始於印度崛起的大乘佛教這裡，其含義得到了豐富和發展，不再似從前那樣衹是把經卷以常規方式埋藏於某處，取藏者也不再是以常規方式獲得這些經卷。自此出現了一個重要內容：非常規方式埋藏伏藏和非常規方式獲取伏藏。佛教是東方傳統文化所有流派中，最爲注重伏藏的流派，特別是到了六世紀後，在印度新崛起的金剛乘佛教（俗稱「密宗」）尤爲重視伏藏。

在金剛乘佛教崛起之後，伏藏發展到了全新的階段。在金剛乘佛教中，埋藏伏藏者和獲取伏藏者須是修行獲得大成就者。其埋藏和取藏可分爲幾類：

第一，運用神通將佛經、法器、聖物（如舍利、前代大師的紀念物）等存放進「五大」之中。「五大」是佛教和印度哲學裡的一個重要概念，它將構成物質世界的物質依照五類基本屬性劃分：山石等堅固者，名之爲「地大」；液體，名之爲「水大」；熱者，名之爲「火大」；空氣等流動者，名之爲「風大」；時間、空間，名之爲「空大」。合稱「五大」。有些伏藏被埋藏伏藏者通過神通力存放於某處山石（地大）之中，有些伏藏被存放於某處河流（水大）之中等。取藏者通常是在深度禪定境界中接收到埋藏者的消息：哪裡存放著什麼聖物或經卷，在什麼時候取出來等。獲得這些消息就等於被埋藏者授權了，授予了獲取此伏藏的權力和能力。如此，取藏者即可取出伏藏。如果此伏藏是教授某類佛法，取藏者即爲此佛法的法主，肩負著傳播和傳承此佛法的責任。

第二，運用神通將伏藏物交付於人類之外的其他眾生（如天道眾生、龍類眾生或佛教中的他界菩薩等），令其守護。取藏者在機緣成熟時，可以從這些眾生處重獲此伏藏。

第三，運用神通將伏藏物存放於某些弟子的意識之中。這些弟子在轉世若干生之後的某個時刻，會自發地在意識中呈現出這些經典，並將它們逐字地書寫出來。此類伏藏名之爲「意伏藏」。

第四，運用神通將經典內容讓他界眾生背誦默記。若干年後，在機緣成熟下，再口授給人類中修行得大成就者，由大成就者書寫成文字。此也名之爲「意伏藏」。

以金剛乘佛教中的一個重要修行法門「大圓滿法」爲例。現在西藏有關大圓滿法的哲理類經論和修法類經論非常多。將這些經論放在一起，至少有一人多高。而這麼多經論中的大多數都是伏藏。前代大師們以上述幾類方式將其伏藏，百年或千年後，同樣是某個大成就者於深度禪定中獲得取藏信息後，將其取出流通。

目前爲止，對於伏藏，特別是流行於中國西藏的金剛乘佛教中的伏藏現象，學術界關注得還很不夠。伏藏現象有著非常深刻的宗教學、哲學、史學、心理學和生命學等內涵，對其深入研究下去，很可能會給目前學術界許多既定觀念帶來革命性顛覆和突破。我們在這裡只做一點極爲粗淺的介紹。

東方阿青：梳理東西方文化發展脈絡時，我們注意到一種現象：西方文化注重創新，往往後一種學說是對前一種學說的重大修正，甚至否定，從而推動西方學術不斷向前發展；反觀東方文化，更多注重的是對過往經典的闡釋，猶如樹枝般分枝發芽，以至形成不同的流派。在您看來，造成這種不同文化風景的原因是什麼？這樣一種文化風景還會繼續存在下去嗎？

潘麟先生：的確是這樣。但這衹能表明東西方在推進各自思想文化發展方面所採取的方式不同。就目前來看，還很難判斷這兩種方式中哪一種更好，這就是文明的多元化。在思想文化領域，非此即彼的武斷揣測是不可取的。文明的發展是多元並進的，衹要有利於推進各自的思想文化的前進，兩種方式都是可取的。

近年來，國人普遍有個傾向，對我們延續了數千年的、以註解經典來表達自己的思想觀點和推進學術文化前進的方式，給予了極大的懷疑和否定，甚至將其上升到某個「高度」，認定這種方式是我們思想創新、文化創新的最大阻礙。於是模仿西方方式，對我們數千年來的經論給予全面質疑、嘲笑和否定，希望像西方那樣，以否定舊世界的方式來開創全新的理想世界。結果如何呢？可以說非常令人失望，成了「四不像」——不古不今，不中不西。

「不古」是因爲把傳統思想文化全面持久地否定了，形成了精神上的嚴重斷層，切斷了與先輩在思想、心靈和生命上的聯繫。

「不今」是儘管我們與先輩們在思想、心靈和生命上失去了親切而深入的聯繫，但各種形式的迷信、禁忌、落後思想和習俗等，仍然頑強而廣泛地在民間流行，影響著我們的言行和三觀。尤其是在農村和西部地區，這種現象非常嚴重。也許我們的身體已經被帶入了現代社會，但是通過習俗和口耳相傳等方式，意識深處依然被動地留存著大量迷信、鬼神、莫名其妙的禁忌、明哲保身的小農意識等。就靈魂而言，他們與百年前的中國人在很多方面並沒有太大差別。魯迅先生的吶喊，至今在很多國人那裡依然沒有得到很好的反省和回應，沉睡的國人很難說被喚醒了多少，多數人依然以某種方式沉睡著。

「不中」是指我們身爲中國當代人，對自己的文明文化、思想傳承幾乎到了一片空白的程度。就身份而言，我們當然是中國人，擁有著中國人特有的黃皮膚、黑眼睛，說漢語、寫漢字，持有中華人民共和國的身份證；但就心靈而言，我們並沒有被「漢化」，對本民族的文明與歷史存在著巨大的陌生感和疏離感，甚至是莫名的鄙視與反感。

「不西」是指自二十世紀初的新文化運動提倡民主與科學開始，西方思想的引進和傳播越來越廣泛了。連以英語爲代表的西方語言，也自幼兒園開始灌輸。可我們真的瞭解了西方思想和文明嗎？西方的哲學、藝術、歷史等，有幾人得其心髓？可以說，我們對西方的認識是一鱗半爪，非常膚淺的，對西方的瞭解僅僅是個開始。

因爲「四不像」，很多國人處在四無傍依的境地，無家可歸，心靈沒有著落，生命沒有安頓。

西方文化採用的「否定之否定」的發展方式，是否適合中國文化的發展？如果適合，又是在什麼程度上適合？這些問題已經上升到了必須進行全面思考和反省的高度了。中國文化採用的「肯定之肯定」的發展方式，是否一定是思想文化發展中的阻礙？是否一定不值得繼承與認可？

五千年來，中國先輩們採用以註釋經典爲主的方式，已經爲我們開創了極爲光輝燦爛的文明。這種延續千年的文明發展方式、開創思想方式，難道就一文不值？以個人淺見，我們的國學、傳統文化，要想在當代及未來實現全面復興，再現文明盛世，借鑒某些西方思想理念不是不可以，但更重要的是，需自覺來一次文化回歸，重新連接上延續了數千年的、以註釋經典爲主要形式的發展方式，方有可能真正傳承中華文明，開創新的文明盛世。縱觀人類思想發展史，精神和思想的創新無不建立在很好地傳承歷史、深入傳統的基礎上，這是不易的法則。

綜上所述，適合自身文化發展的形式就是最好的形式。

東方阿青：您是皇冠瑜伽（心傳體系）、茶道（禪茶體系）、禪舞（飛天舞體系）、香道（秘傳丹香體系）、醫道（生命醫學體系）、獅子吼（梵音唱誦體系）、光明大圓滿（虹身成就體系）等若干項「非遺」的當代傳承人，同時您也是當代傑出的原創型學者和思想家，您認爲未來東方文化的發展應選取何種方向與路徑？

潘麟先生：首先，我對（以中國和印度爲代表的）東方文化的未來抱著非常樂觀的態度。在不久的將來，我們的本土文化（俗稱「傳統文化」）必將迎來全面復興的時代，東方智慧必將照亮人類心靈，爲人類指引出一條光明大道。

西方文化是外傾性文化，是以探索外界和物理世界爲核心的文化，是客體型或曰物理型文化；東方文化是內傾性文化，是以探索生命的無限內涵爲核心的文化，是主體型或曰生命型的文化。如此，西方在社會科學和自然科學方面大大優先於我們，而我們的文化在對主體或曰生命內涵的探索方面有著西方無法比擬的深度和高度。

在以儒佛道爲主的東方文化中，大量潛含著對生命內涵的正確認識與規律總結，也就是說，大量潛含著生命科學的成分，故東方文化是生命文化，東方科學是生命科學。這是數千年來東方先輩們的智慧結晶，也是區別於其他民族文化的根本特色之所在。

一個民族的文化特色是這個文化的根本價值所在，也是其靈魂所在。如果失去了文化的根本特色和靈魂，這個文化的存在意義就會喪失。故依我看來，未來東方文化的發展無論其外在形式和樣態如何變遷，必須有個「中脈」緊扣不放，那就是始終高度自覺而清醒地認識到：傳統文化的核心在於突出主體、突出生命！一種文化的發展形式和演化路徑，是由文化的核心內涵決定的。任何文化都有其核心理念，核心理念蘊含著內在演變的邏輯。就像我們的身體無論怎樣發育變化，皆由其內在的 DNA 驅動一樣，每種文化所含的內在邏輯，即爲這種文化的 DNA。認清其內在邏輯，合乎其內在發展，在我們傳統思想裡叫作「合道而行」；反之，則是「背道而馳」。

生命型科學和主體型文化自身潛含的邏輯與規律，決定著它的發展演變一定迥異於西方文化的發展路徑，這是東方文化的特色與個性。在這裡，千萬不可無視我們文化本有的特色與個性，而盲目套用西方文化的形態和發展經驗。

我想，當越來越多的學者能清醒瞭解我們自己的文化本身獨有的特色與個性，又能自覺地順應此特色與個性時，包括中國傳統文化在內的整個東方文化必將迎來一個全面復興的黃金時代。

生命科學的過去、現在和未來

2016 年 9 月，首屆生命與國學高峰論壇在江蘇無錫召開。論壇主席潘麟先生針對「生命科學的過去、現在和未來」這一主題展開了精闢而又深刻的論述。

生命科學的創立與我個人的成長經歷是分不開的。要瞭解我所創立的生命科學，前提是需要簡單地瞭解我的成長歷程。不足十歲時，我有幸步入修行，學會了冥想與打坐。十幾歲後，我越發喜歡上了修行，具體地說，就是喜歡上了冥想與打坐。那時候，其他孩子在玩耍時，我會找一個角落靜靜地坐著，思考一些在常人看來玄妙而又似乎無解的問題。比如，人，生從哪裡來？死後到哪裡去？人爲什麼要活著？活著的意義和價值是什麼？十六歲時，上完初二上半學期我就輟學了。我沒有上過高中和大學，後來直接去印度德裡大學做了訪問學者。

輟學不代表我不喜歡學習，與此相反，是因爲我太愛學習。在上學時，我經常逃課看課外書，因爲課內的學科全學完了，對於老師教的內容不感興趣。由於逃課過多，老師就告訴我父母：這孩子不行，乾脆退學吧！於是，我就退學了。輟學以後，我十八歲時離開家鄉，踏上了拜師訪友之路。我用了幾年的時間，盡最大的可能去拜訪國內儒家、佛家、道家等奇人異士和專家學者。二十多歲時，由於機緣成熟，我到西藏拜了一些活佛和法王爲師，自己也在西藏雪山中多個閉關處修行，前後達十年之久。三十多歲時，我又翻過喜馬拉雅山去追尋佛家的源頭——印度文明，在印度旅居四五年，對印度的文史哲、各流派宗教，以及民俗與現狀等進行了一番深入的探索和研究。

2012 年，我結束了在印度的訪學，正式提出「生命科學」這一理念，並全面展開生命科學的建構與普及工作，直到今天舉辦首屆生命與國學高峰論壇。一路走來，儘管經歷了諸多艱辛，但在理論和實踐上皆取得了算是斐然的成績。

回顧成長史，我可以得出一個結論：我從十幾歲開始就在聖人圈子裡生活。我很幸運地成爲多位當代頂級道家大師、佛家大師的入室弟子，並獲得了他們至少七八項千古絕學的傳承，比如獅子吼、倒撥生物鍾、生命醫學、寧瑪派九乘佛法之巔——大圓滿、古老的印度瑜伽流派——皇冠瑜伽、敦煌飛天舞——禪舞等。我是當今唯一一位在世的敦煌飛天舞傳承人。飛天舞是必須在禪定狀態下才能跳出來的舞蹈，在舞蹈的過程中又能使舞者進入更深沉的禪定之中，因此，飛天舞又名禪舞。

此外，我也是千古絕學——茶道的當代主要傳承人。茶道，也稱禪茶。禪茶與禪宗息息相關。禪宗於兩宋期間式微後，禪茶也隨之式微。禪宗的式微有一個尤爲重要的原因就是宋明理學的崛起，也即新儒學崛起。新儒學的崛起使以禪宗爲代表的佛家被邊緣化，禪宗的被邊緣化也就意味著禪茶的被邊緣化。禪茶不斷沒落，最後消失在歷史的長河之中，至今已達一千年之久。千年之後，我的一位恩師經過數十年的努力與探索，終使失傳的茶道得以復興。可以說，我的師父是千古茶道當代中興的第一人，而我也是師父爲數不多的茶道傳人之一。

我的師父們都是當代碩果僅存的真正意義上的聖賢，我從十幾歲時就在這些聖人圈子裡長大，成長到現在，我的思維、看問題的方式、對很多問題的思考和思考的起點等等，都與常人有著巨大的距離和差異。對於常人來說不可思議的事情，在我生活的環境中卻如家常便飯。因爲這些異於常人的經歷，所以我對生命的理解、對智慧的理解、對天地宇宙人生的理解與常人是完全不同的。常人的生命歷程一般是小學、初中、高中、大學、工作、結婚、生子等等。而我輟學後和聖賢們在山裡、在山洞中、在古老的寺廟中、道觀中生活了幾十年。我的教育不是來自大學和常規世界，而是來自這些世外高人、大師、活佛和大成就者們。因爲有

著完全不同的生活經歷，完全不同的生活狀態，完全不同的教育模式，所以我對傳統文化的理解、對儒佛道的理解和一般人對傳統文化和儒佛道的理解起點、切入點等等就尤爲不同。我的成長環境和經歷是建立生命科學的一部分前提，若不交代這個前提，常人對我所建立的生命科學的由來就會難以理解。

生命科學，簡稱爲「生命學」。什麼是生命？作爲意識的存在主體謂之生命。換言之，作爲存在主體的意識謂之生命。生命即意識，意識即生命。什麼是身體？身體不是生命（意識）本身，而是生命（意識）的載體和顯化器。西方人對「生命」的定義與東方人不同。西方人對「生命」的定義是活著的軀體。這裡有幾個關鍵詞：第一是「軀體」，第二是「活著」，意思是能活動的身體就叫生命。如果軀體不活動了，就意味著死了，沒有了生命。因此，西方人對有無生命以軀體爲參照標準。東方人對此完全否定，東方人對「生命」的定義是：作爲意識存在的主體或作爲主體存在的意識。我們將「生命」的定義弄清楚了，生命科學的定義也隨之清晰。生命科學是以探索研究作爲意識存在的主體內涵和外延的一門學科乃至一門學科體系。以此標準來看，東方文化起步就緊扣著生命的內涵而進行探索與討論。因此東方文化，無論是儒家、佛家，還是道家，統名曰「生命的文化」，它們皆是從不同的角度、不同的層面，以不同的方式探索同一個主題：生命（主體或意識）的內涵。因此，東方文化（即生命文化）是一門探索生命的文化。

「東方文化對生命的追問起源於何時？」這既是對東方文化起源的追問，也是對生命科學起源的追問。以我個人的理解，當猴子從樹上跳下來，直立行走變爲原始人的時候，通過水中的倒影看到了自己，發出了第一聲驚嘆：「我是誰？」從產生「我是誰」的這第一個念頭、第一個意識開始，生命科學就誕生了，它標誌著生命科學的起源。人類圍繞著「我是誰」進行思考與探索的結果發育、發展成爲東方文化。而西方文化發源於人類對外在現象世界的一聲驚嘆，凝結爲一句話：「世界是什麼？」這一聲驚嘆作爲西方文明的起點，人類開始了對外在世界的探索。

東方文明起源於人類對自身的一聲驚嘆，因此東方文明自肇始之時就打上了生命的烙印，圍繞著「生命」這一主題進行思考和探索。思索的結果就發展成爲諸子百家，最後慢慢匯歸爲儒、佛、道三足鼎立。可以說，儒、佛、道三家無一例外都是對「心性」的探索。對心性的探索就是對生命的探索。古人不把「生命」稱爲「生命」，而是稱作「心性」，簡稱爲「心」或「性」。心性之學即現在所說的生命科學。生命科學最早起源於人類對自己的一聲驚嘆，發展出以儒、佛、道爲主的心性之學。因此，東方文化有多少年曆史，生命科學就有多少年曆史。東方文化，尤其是中國文化已有上下五千年的歷史，生命科學業已有五千年的歷史。但過去生命科學的發展與進化是處在無意識狀態，最多處在半無意識狀態，沒有正式且有意識地成立一門名爲「生命科學」的科學。站在現在的角度來看歷史，此前五千年的心性之學，也即五千年的生命科學，可稱之爲「前生命科學」。

真正的生命科學從現在開始正式誕生！我對生命科學的誕生和意義做出幾點總結，以後可能會進一步完善。

第一，生命科學的誕生有意識地爲傳統文化的詮釋提供了全新的視角——生命視角。

走進傳統文化可以有多種視角，而生命科學的誕生爲我們走進傳統文化、理解傳統學問提供了非常重要的視角，它是打開傳統文化大門的一把金鑰匙。站在生命科學的視角來理解以儒、佛、道爲代表的東方文化，其中很多概念、術語就會迎刃而解。反之，我們之前理解傳統文化會感到特別吃力，乃至於覺得無處下手。例如，什麼叫「天命之謂性」？如果不從生命科學角度去理解，總覺得這句話特別難以把握和體會，難以悟入；用生命科學視角去理解就會非常容易。〔請參看潘麟先生《〈瑜伽經〉直解》（中央編譯出版社）《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》（黃山書社）中對「天命之謂性」的詳細闡述，此處不再贅述。〕

「禪宗究竟怎麼理解？」「佛陀在菩提樹下到底見到了什麼？」這些東方文化中繞不開的核心問題、核

心概念，若沒有生命科學視角，我們理解起來會非常吃力。一些心理學家從心理學角度來理解佛陀在菩提樹下的大徹大悟和王陽明的龍場悟道，我全部不予認可，這種理解太過膚淺與片面。王陽明在龍場悟道後，對儒、佛、道經典，尤其是儒家的「四書五經」全部通達，他後半生的講學可以爲證。此「通」並非指字面上的通，而是靈魂的貫通、生命的貫通、智慧的貫通。這不是心理學能夠解釋清楚的，必須有生命科學的視角才能真正解釋明白，這也正是我創立生命科學的價值所在——通過生命科學來復興幾千年的東方文化，通過生命科學來解釋東方文化中的核心概念，這樣解釋也最爲妥帖、最爲到位、最爲透徹、最爲圓融。否則，如何復興國學？從哪些角度來復興？怎樣給幾千年的東方文化指出一條復興之路、再生之路？之前，我們沒有一條很明朗清晰的復興之路。我認爲，生命科學是國學復興的未來發展之路！通過生命科學來復興國學，重新詮釋「四書五經」、《心經》《金剛經》等國學中的重要經典，比其他方式更加接近經典的本意。這是生命科學的價值和意義之一。

第二，彰顯和捍衛東方文化的文化自信。

在西學東漸以後，西方人對東方文化處處給予藐視和嘲笑，強行用西方的標準來丈量、衡量東方文化。中國的一些學者也去迎合西方的文化觀和價值觀，自覺不自覺地用西方的文化觀和價值觀來衡量東方文化，對東方文化予以貶低。總之，處處體現出對民族文化的不自信。舉例來說，幾年前中國的一些所謂的科學家和學者聯名建議取消中醫。理由是中醫不科學，中醫是偽科學，偽科學當然要取消。那麼，他們評斷中醫是偽科學的參照系是什麼？參照系就是用西方的解剖學方法未發現中醫的經絡、穴位，以及陰陽五行等，因此判定中醫是偽科學。這背後暗含著深深的文化不自信。如果我們是有文化自信的民族，不會指責中醫本身，而會指責西方的解剖學。解剖學誕生至今區區數百年，而中國的經絡學歷史至少有三千年。爲什麼有著三千年曆史的中醫的命運要受到衹有數百年曆史的西方解剖學的擺佈？這個不自信的源頭就是西方人強加在東方文化頭上的一個最大的謊言——「東方無科學」。西方人認爲自己有偉大輝煌的自然科學來造福人類，而東方沒有，中醫、道家的內丹等都不叫科學。西方人不承認東方有科學，有些東方人也以西方的價值觀爲標準，以西方馬首是瞻。事實上，東方沒有西方式的自然科學，沒有像西方那樣發達的天文學、化學、生物學等學科（至少在過去一百年沒有），我們向西方學習，但這並不代表東方沒有科學。這是完全不同的兩個概念。

東方有科學！東方人數千年來對生命內涵的探索業已形成了非常成熟、完整且博大精深的體系，我們稱之爲生命科學。可以說，西方文化孕育出了自然科學，東方文化孕育出了生命科學。東方人五千年前對生命的理解和探索就已經達到了極爲成熟而高妙的程度，其代表就是中國的八卦、周易、印度的佛法和瑜伽等。瑜伽在印度已經有五千年到七千年的歷史，瑜伽對生命的理解與探索已相當成熟，而且隨著歷史的發展會更加完備。東方文化有一個共性，即都是對生命內涵的探索，因此，它們都可以劃歸到生命科學範疇。

生命科學的誕生與提出極大地鼓舞了東方人的民族自信和文化自信，我們終於有能夠與西方相抗衡的科學！東方並非沒有科學，我們的科學已經相當古老和悠久，相當成熟和完備。生命科學對人類的造福程度絕不亞於西方自然科學對人類的造福程度，只不過近百年來東方文化一直被西方文化壓制，生命科學的價值得不到認可和發展。生命科學不僅不被承認，反而長期被封鎖在經典中、塵封在歷史中，衹有極個別的道長、法王、活佛等傳承著生命科學，普通大眾連這個名字都未曾聽說過，更不用說瞭解它的內涵。

生命科學的提出是提陞我們民族自信、文化自信非常重要的方式之一。我們東方文化沒有任何理由自卑、自艾、自嘆。東方文明的偉大智慧對人類的價值和意義絕不亞於西方文明給人類帶來的福祉。我正式提出生命科學概念後，隨之成立了專職從事生命學的探索、建構和普及的機構。通過幾年的努力，我們取得了有目共睹的成就。比如說開頂、獅子吼、倒撥生物鍾等等，創造了很多身體和心靈上的奇跡：很多人的慢性疾病得到重大改善和痊癒，很多人在死亡線上得以重生，成千上萬的人們享受到了生命科學探索的初步成果，生

命科學引領他們走向健康、走向光明。以上是生命科學的現狀。

再談談生命科學的未來。生命科學是新生事物，它是從五千年古老的文化中孕育發展而來的一門有著東方特色的心性學科，它是一門非常古老而又十分年輕的學科，它是最能代表東方價值觀、東方思維方式、東方道德觀、東方哲學觀的一門學科體系。這門學科體系還可以分成很多亞種，幾乎可以和所有學科交叉形成新的學科：醫學與生命科學結合，叫作生命醫學；藝術與生命科學結合，叫作生命藝術學或生命美學；教育與生命科學結合，叫作生命教育學……幾乎所有人文類學科都可以與生命科學進行交叉而形成新的學科，從而構成一個生命科學群，或曰生命科學體系。

生命科學體系如何建立？需要聯合廣大專家學者和一切仁人志士一起努力，從各自的專業角度去研究從而形成與生命科學相結合的新學科。我也做出一些嘗試和努力，從生命學角度去探索美學，從生命學角度去探索教育學，並給當代教育提供一些全新的視角、全新的思考方式和實踐方式。例如，我所傳承的「獅子吼」就屬於生命美學、生命藝術學的範疇。那種特別原始、從生命最深處發出來的聲音就是莊子所說的天籟之音，使人獲得獨特的藝術享受、美的享受；另外，我也將生命科學中的「三傳」（形傳、心傳和神傳）運用到了教育中。過去，大師與大師之間看一眼，一人的智慧就傳輸給了對方。我就是親身經歷者，我的很多師父們看我一眼，他們的智慧和境界就轉移到我身上。過去稱此爲「心傳」或「以心傳心」，儒家稱之爲「孔孟心法」。孟子私淑於孔子，在生命學看來就是孟子得到了孔子相隔百年的心傳。再往上追溯，先聖堯、舜、禹之間都是用以心傳心的方式來傳遞仁、傳遞德性。此外，佛家的禪宗更是強調以心傳心。

唐朝時期的龍潭崇信禪師是如何教導弟子的呢？著名的德山宣鑒禪師是他門下高足。一天夜裡，德山侍立在龍潭禪師身邊，龍潭說：「天不早了，你先退下去休息吧。」德山就向龍潭道別，一出門，又回來了，說：「外面黑。」龍潭取了一盞燈遞給德山，德山接燈時，龍潭「噗」地把燈吹滅了。就在吹滅燈的瞬間，德山當下頓悟，立即成佛。德山與釋迦牟尼在菩提樹下發生的變化是一樣的，釋迦牟尼能做到的事情，他都能做到。成佛不衹是心理意義上的，而是身體結構也會隨之發生變化，就像六祖慧能的身體一千多年都沒有腐壞，就證明他的身體結構和質地發生了變化。所以，開悟不僅僅是心理的，也是生理的，是身心的飛躍、身心的超越。德山就在那一瞬間悟道了，這與燈沒有任何關係，燈衹是一個形式，實質是在「一吹燈，一接燈」的剎那，龍潭禪師所領悟到的境界和智慧轉移到了德山身上，德山接收到了，因此開悟了。這就叫心傳或以心傳心。禪宗的很多公案如果沒有以心傳心，就非常難以理解。

老師把幾十年的智慧像複印機一樣複印給學生，學生在某種機緣下接收到和老師一樣的境界、智慧、造詣、身心狀態，這是東方文化探索出來的相當了不起的教育方式，我們稱之爲「以心傳心」。在歷史上，已經有成千上萬的人因以心傳心而成爲大師，成爲著名的禪師。我們現在需要探索的不是以心傳心有沒有的問題，而是以心傳心如何落實到當代教育中的問題。因爲一旦落實到教育上，就可以補充和豐富現代教育的方式與深度。

一旦生命科學得到了充實和發展，與各門學科進行全面交叉，形成交叉科學群，那麼，未來的東方文化，乃至於全球文化會因爲生命科學的誕生，以及與各門科學交叉研究與發展而改變人類已有的文化結構和思維方式，形成全新的文明形態與結構、全新的文明規則與秩序，以及生存狀態與生命境界。此點尤爲重要！現在人類的生命境界與生存檔次較低級，與聖賢們境界的距離，簡直是天壤之別。

如何提陞個人及人類的生存境界，這是人類終極關懷不可迴避的核心主題。在我看來，唯有生命科學能夠給人類提供相當高境界的生存狀態，即聖賢的狀態、佛菩薩的狀態、真人的狀態。在這種狀態下，我們纔能最大限度地，乃至於徹底消除生老病死所帶來的困惑、枷鎖和痛苦。

我們現在所有的痛苦、枷鎖都來自低級的身心狀態，這不僅是我，也是東方聖賢的觀點。站在佛陀、孔

子、老子等聖賢的角度來看，我們之所以有無窮無盡、無休無止的痛苦與麻煩，就是因爲身心檔次太低。檔次越低，痛苦越多；檔次越高，痛苦越少。要想消除生老病死所帶來的種種痛苦、枷鎖、困惑、迷茫，衹有一條道路：成長身心，昇華身心，把身心由低級狀態昇華到高級狀態。在昇華中，所有問題都會迎刃而解。孔子沒有問題，佛陀也沒有問題，爲什麼我們會有如此多的問題？因爲孔子、佛陀的生命境界非常高，而我們的生命境界、身心境界低，因此，我們纔會產生層出不窮的問題。人類的種種痛苦、煩惱、生老病死，最終在身心昇華中、在智慧的不斷喚醒與增長中自然消除。問題不是被解決掉的，而是被消除掉的——通過成長來消除，這纔是徹底解決人類種種困難與痛苦的終極方法。這個終極方法即來自生命科學的啟示：在昇華身心、覺醒生命的過程中，自然自發地消除人類幾千年來難以解決的生老病死等困惑與煩惱。

生命科學不是可有可無的學科，不是奢侈品，而是每個人人生中的必需品，就像所有人都需要自然科學一樣，所有人也都需要生命科學。人類到底往哪裡去？自然科學和社會科學無法給出答案，衹有生命科學能夠告訴我們答案。生命科學對人類的價值和意義是如此重要，它將會給人類帶來福祉，給人類的終極歸宿指明方向。這就是生命科學的價值和意義之所在，我們可以預見輝煌而光明的未來！

陽明先生「龍場悟道」究竟悟到了什麼

2016 年 10 月 29 日—30 日，由中共貴陽市委、貴陽市人民政府、中國國學中心、國際儒聯聯合舉辦的中國貴陽（修文）第五屆國際陽明文化節暨「陽明心學・龍場論壇」在貴州省修文縣隆重召開。本屆陽明文化節除「陽明心學・龍場論壇」主論壇外，另有「良知重建與行爲養成」「知行合一與職業操守」「致良知與誠信建設」三個分論壇，國內外陽明學專家學者雲集。著名生命學家潘麟先生受邀出席論壇並作精彩發言。

潘麟先生爲本次「龍場論壇」提交的正式論文是《從「格物致知」看程朱與陸王之爭》，此論文被收錄入《第五屆龍場悟道論壇論文集》（下冊）。正式發言時，潘麟先生對此作了簡短的解釋：之前提交的論文太長，發言的時間被控制在十二分鐘以內，在這麼短的時間內沒法展開講說論文。於是，潘麟先生臨時確立一個講演主題，即「陽明先生『龍場悟道』究竟悟到了什麼」。

關於王陽明的「龍場悟道」，目前學界公認王陽明悟到了「心即理」。這裡需要弄清楚幾個問題：什麼是「心」？什麼是「理」？什麼是「心即理」？

什麼是「心」？這涉及陽明心學的根本問題。東方文化的「心」，特別是陽明心學所說的「心」，與心理學所說的「心」截然不同，差異巨大。爲什麼要將此二「心」進行比較呢？因爲現在人們對「心」的認識以心理學爲底色。明確此二「心」之間的差別並不是可有可無的，我個人認爲至關重要，如果此問題搞不清楚，那麼，在此討論陽明心學就沒有任何意義。

關於心學之「心」與心理學之「心」，我總結了三點差異：

第一，心學所說的「心」是形而上之心，也即超越之心、超然之心；心理學之「心」是形而下之心、實然之心。

第二，心學之「心」是先天之心，此心與生俱來、先天即有；心理學之「心」是後天之心，是出生後慢慢形成的情緒、感受、認知、思維模式等合在一起，構成心理學所要研究的对象。

第三，普通的心理學之「心」，最多能夠使我們獲得心理健康、人格健康、身心和諧；而心學之「心」，不是簡單意義上使我們獲得心理健康、人格健康、情緒疏導，而是一旦得此心，立即成聖，佛家稱爲成佛，基督教稱爲道成肉身，儒家稱爲成聖。得此心者，方能成聖；失此心者，則爲凡夫俗子，冥頑不化、不可教化之人。所以，此心乃凡聖之橋樑、凡聖之關卡，是成聖的不二工具。此兩者之間的功能也是不同的。

明确“心”的定义，才能讲得清楚第二个问题：什么是“理”？理，即真实之理，简称真理。真理又分为两类：一类是客体真理，一类是主体真理。阳明所说之“心”，是主体之别名。阳明所说之“理”，是主体之理，即主体内含的真理。此真理与自然科学和社会科学發現的外界的、自然界的、社会层面的、历史层面的真理不同。我们把自然科学，比如数学家、物理学家、化学家等通过研究测量發現的真理称为客体真理。阳明的“心即理”的“理”是主体真理，又名生命之理。這就延伸出了一個問題。

世界上有兩種真理：客體真理和主體真理。探索這兩種真理的手段、途徑和方法是不一樣的。探索客體真理，需要用自然科學、社會科學中的手段與方法才能夠實現；探索主體真理，用儒家的話說，叫「做工夫」「致良知」，以這種方式靜坐、澄心，才能夠發現、洞察和彰顯主體真理。

很多學者沒有區分清楚客體真理與主體真理之間的差異，混淆客體存在與主體存在，導致諸多問題無法深入討論下去，因此釐清兩種真理非常重要，也非常必要。

熊十力先生在其著作《新唯識論》誕生後，與馮友蘭先生討論良知的問題時，他就說了一句話，至少在我聽來是非常震撼的——「良知是呈現」（在二十世紀初葉，熊十力在與馮友蘭交談時曾提出一個命題：良

知是呈現。對於當時的情況，牟宗三記載道：「三十年前，當吾在北大時，一日熊先生與馮友蘭氏談，馮氏謂王陽明所講的良知是一個假設。熊先生聽之，即大爲驚訝說：『良知是呈現，你怎麼說是假設！』吾當時在旁靜聽，知馮氏之語底根據是康德。而聞熊先生言，則大爲震動，耳目一新」。牟宗三《心體與性體》）。良知不是從外面抓一個東西，而是內在的、主體內涵的一種呈現。這對我的啟發是深遠的。

無論是陽明先生本人，還是後來的傳人、後學，如以熊十力、牟宗三爲代表的新儒家這一脈下來，一致承認並支持「良知是主體內涵、主體呈現的東西，與客體沒有關係」。好比愛，當我見到一朵美麗的花，心中就呈現出了對這朵花的愛，愛無形無相，愛是主體性存在，不是客體性存在。

陽明先生在《傳習錄》中也說得非常明確，良知「不假外求」，不是從外拿一個東西硬塞到身體裡，說這就叫良知。陽明心學上承孟子，孟子明確提出四端之心：惻隱之心、羞惡之心、辭讓之心、是非之心。當我們看到一個孩子將掉入井中，惻隱之心會立即顯現。惻隱之心不是外來或後天養成的，而是與生俱來的。同樣，孟子的四端之心，以及仁、義、禮、智的四端之理，皆是源於內在。從孟子的四端之心，到陸九淵的「吾心即宇宙，宇宙即吾心」，再到陽明的「致良知」，一路下來，有一個最基本、最核心的觀點：心即理的「理」，是主體真理，非客體真理。

最後一個問題，朱熹提出的「性即理」應如何理解？朱熹所說的「格物致知」，所格之「理」是客體真理，類似物理學的理，自然科學的理。這與陽明所說的「理」——主體真理完全不同。所以他們二人的思想有很多衝突，這就是出現矛盾的關鍵之處。

儒家一直在追求的大同世界，目標能不能實現？在此明確地回答：能！但前提要做到兩點。第一，切實轉化我們的氣質，把拙劣的、低級的氣質轉化掉。把「氣」和「質」（人性中的私心、物慾等）徹底轉掉，這需要通過儒家做工夫的形式來實現。第二，彰顯良知，將每個人與生俱來的良知（即天性、德性）彰顯出來。此二者，一個是從正面、積極面入手，一個是從反面、消極面入手。一個人做到了，則成聖、成賢或成君子；一個民族、一個國家，乃至整個世界都做到了，就能夠實現大同世界。

因此，到底能不能實現大同世界，與我們有沒有做到去除氣質中的偏私、物慾和混雜，以及成功彰顯良知是直接相關的。

這就需要切切實實的行動來彰顯，而非空談。陽明學是實踐之學，不是口談之學，口談毫無意義。口談聖人，但實際生活中是個小人，就是偽君子：「滿口仁義道德，一肚子男盜女娼」。這種現象自古就有，在儒家及整個人類都是非常普遍的，這樣是無法實現大同世界的。要想實現大同世界，必須切切實實做工夫。陽明先生「龍場悟道」及其實踐，爲我們做出了很好的示範。

論新（第二）軸心時代

2017 年 9 月，潘麟先生簡要介紹了西方著名思想家雅斯貝爾斯的軸心時代思想，並概述了軸心時代的研究現狀。在此基礎上，潘麟先生對第一、第二軸心時代的差異和特點提出了自己的見解。

一、軸心時代

德國有一位和薩特齊名的存在主義哲學奠基人雅斯貝爾斯（KarlTheodorJaspers，1883—1969）。他在 1949 年寫了一本書叫《歷史的起源與目標》。除了是存在主義哲學家外，他還有另外一個身份——著名的歷史學家，所以這部著作不僅是他的哲學著作，還是歷史學著作。全書緊緊圍繞著一個概念在討論，他給這個概念起了個名字叫「軸心時代」。他說，在西元前 800 年到西元前 200 年之間的這六百年中，特別是西元前 500 年，人類文明經歷了一次井噴期。古代中國、古代印度、古代中東和古代希臘這四大人類文明核心區，都誕生了一群聖人、思想家、哲學家、詩人。這些人的綜合能力都很強，比如孔子，說他是教育家也對，但他不僅僅是教育家；說孔子是集東方文化之大成者也對，但他也不僅僅是集東方文化之大成者；孔子是思想家，也可以說是倫理學家，還可以說是美食家，因爲在《論語》中能夠找到孔子關於美食的一些記載。但以上都不全面，最全面的是他是一位聖人。

在西元前 500 年，全球爆發了一次聖人集會，奇怪的是，這些聖人之間並無來往，乃至於這些文化圈之間並無接觸，因爲過去通訊方式非常落後。比如典型的印度文化和中國文化，也就是在釋迦牟尼時代和孔子時代，釋迦牟尼和孔子之間並沒有通訊，孔子不知道有個佛陀，佛陀也不知道有個孔子，這就更耐人尋味了。爲什麼他們幾乎同時誕生了？好像冥冥中有一雙無形的手在安排著這一切。不僅中國和印度是如此，西方也是如此。希臘的蘇格拉底（西元前 469—西元前 399）和他的學生柏拉圖（西元前 427—西元前 347），以及柏拉圖的學生亞里士多德（西元前 384—西元前 322）被并稱爲「希臘三聖」，被後人廣泛認爲是西方哲學的奠基者。雖然說是希臘三聖，但當時的希臘還有哲學家伊壁鳩魯（西元前 341—西元前 270），數學家、哲學家、詭辯家芝諾（約西元前 490—西元前 425），哲學家赫拉克利特（約西元前 540—西元前 470）。赫拉克利特有一句名言：「人不能兩次踏進同一條河流。」其實我喜歡赫拉克利特比喜歡蘇格拉底更多一些。我對赫拉克利特的定義是：「錯生在西方的東方佛陀」。他應該生在東方，東方更合適他，因爲他的思想、觀點非常像東方文化，不像西方文化。他的造詣、境界相當高。

從西元前 800 年到西元前 200 年這一段時期，尤其是西元前 500 年前後是全球聖賢井噴期。雅斯貝爾斯給這個時期起了個名字叫「軸心時代」。軸心就是核心，軸心時代就是核心時代的意思。他有一個觀點非常正確，他說直到現在，我們人類的思維、藝術、宗教信仰，乃至於生活習慣都沒有超出軸心時代誕生的哲學家和聖人們的思想範圍。我們到現在討論的、談論的、思維的內容，還是沒超越聖賢們製定下來的體系範疇，仍然被他們的體系籠罩著，仍然是在他們給我們的思想體系、文化體系中生活。這兩千五百年來，我們衹是在此基礎上進行了一些修修補補。但這無關大局，就大的框架而言，不管從空間概念（整個人類）還是時間概念（約二千五百年）上，都沒有越出此精神範圍和思想體系範圍。大的規模、格局已經定下來了，我們一代又一代人衹是在無限重複他們的思想、他們的世界、他們給我們的規模，重複他們給我們製定的道路。這樣一代人重複上一代人，最後都是在重複著佛陀、孔子、老子、蘇格拉底等人的思想。

雅斯貝爾斯的這個思想一經提出，就獲得了東西方思想界、學者界極大的熱情，幾乎沒有爭議，因爲這

是事實。不像別的思想、學說一經提出，有的人贊同，有的人反對，就有爭論。雅斯貝爾斯的「軸心時代」思想，幾乎沒有反對的聲音，不僅在西方，在東方也是如此。雅斯貝爾斯的《歷史的起源與目標》一書於 1989 年在中國出版，這個觀點在中國也引起了強烈的反響。

需要強調的是，「軸心期」是一個概念，「軸心時代」則是另外一個概念。「軸心期」指的是以西元前 500 年爲主，往前延伸到西元前 800 年，往後延伸到西元前 200 年，這一階段是歷史的軸心期。而「軸心時代」是另外一個概念。這兩千五百年，都是軸心時代。因爲這兩千五百年都是被軸心期產生的聖賢們的思想和體系所籠罩的，我們都生活其中。因此，這兩千五百年構成一個時期，這個時期起源於軸心，以軸心爲基礎，故這兩千五百年統名曰：軸心時代。

雅斯貝爾斯曾這樣評價軸心時代：在軸心時代之前，人是徹底融入自然界的，是自然界的一部分，像所有動物一樣，既沒有從動物中剝離出來，也沒有從自然界中剝離出來，完全處於混沌之中，混混沌沌地生，混混沌沌地死。直到軸心時代，人類才正式覺醒。對於這個覺醒，雅斯貝爾斯用一句話來概括，稱爲「人的覺醒」。也就是說，約從西元前 500 年起，人類才覺醒到自己是「人」，不是動物，更不是自然界的一個部分，才把自己從自然界中獨立出來，從植物、動物中獨立出來，尤其是從動物中獨立出來。人類才開始認識到、覺悟到自己是一個極爲獨特的種類，這個種類就叫「人類」，這是人類的第一個覺醒，也是「人的發現」。

在第一個覺醒後，隨之又出現一個覺醒，這個覺醒可稱爲「終極關懷的覺醒」。人們開始追問：我們從哪裡來？我們這個極爲獨特的群體生從何處來？死往何處去？因此誕生了以哲學和宗教爲主的文化覺醒。約西元前 500 年，誕生了以中國的孔子和「希臘三聖」等爲代表的一群聖者，他們以哲學的方式追問、思考、探索人的終極關懷。還有一群人以釋迦牟尼及與其同時代的大雄馬哈維亞等人爲代表，他們主要是宗教方面的覺醒。特別是在印度，印度的宗教化傾向很明顯，其特點是宗教裡含著哲學，哲學裡含著宗教。而在中國，孔子的學說中幾乎沒有宗教成分，老子的《道德經》中也沒有宗教成分。相比較於蘇格拉底、老子和孔子，釋迦牟尼和馬哈維亞的思想學說中宗教的成分就比較多了。他們是以哲學爲輔、宗教爲主的方式，回應了人類的終極關懷。到了軸心時代，才正式出現終極關懷的覺醒。在此之前，沒有出現對終極關懷的追問，甚至都沒有終極關懷這個意識。在軸心時代，普遍出現了對終極關懷的追問，以及建立在終極關懷之上的宗教體系和哲學體系，這是「終極關懷的覺醒」。第二個覺醒（即終極關懷的覺醒）和第一個覺醒（即人的覺醒）是互爲因果的關係。這兩者之間不是孤立的，在這兩者基礎上建立了宗教體系和哲學體系，以這兩個體系爲主建立的思想體系籠罩和影響了之後一直到現在的全人類，人們再也沒有超越這個格局與規模。

二、新（第二）軸心時代

東西方學者從各自專業角度討論軸心時代的時候，都會不約而同地提及另一個概念：有沒有第二軸心時代（也叫新軸心時代）？如果有，第二軸心時代什麼時候到來？有的學者說，第二軸心時代永遠不會到來；有的學者說，會到來，但不是現在，也許是一千年以後……東西方絕大多數的學者們達成了一個共識：我們現在所處的時代，就是第二軸心時代。也就是說，不但有第二軸心時代，而且第二軸心時代已經到來！不過也衹是開始了二三十年而已。

浙江大學哲學系王志成教授專門寫過一本書，書名就叫《走向第二軸心時代》。王教授對軸心時代做過專題研究，而且還翻譯了很多瑜伽方面的著作，他把這些著作編成一個書系，叫作「第二軸心時代文叢」，他是國內對第二軸心時代思想研究得最全面的代表人物。

英國著名女作家阿姆斯特朗（Karen Armstrong），曾當過七年的修女，她在 1981 年出版了第一部著作《穿

過窄門》。「窄門」這個概念是從《聖經》中來的。這是一部研究《聖經》的著作，在西方一經出版就很流行。

她紧接着又创作了一系列畅销书，比如《神的历史》《神话简史》等。其中有一本书相当有意思，名字叫《佛陀》。这本书在西方很流行，后翻译到东方。直到现在，《佛陀》这本书在印度、中国、日本都颇有影响。这本书被《纽约时报》畅销书榜评为“世界最畅销的书之一”，总销量超过了三百万册。阿姆斯特朗也对“轴心时代”这个概念产生了强烈的兴趣，展开了全面的研究。她认为雅斯贝尔斯在著作《历史的起源与目标》里对轴心时代的研究和论证不够全面和透彻，她认为有必要再写一部更透彻、更全面地论证轴心时代的著作。经过努力，这部著作终于诞生了，名字就叫《轴心时代：人类伟大宗教传统的开端》，这本书在西方产生了极大的影响，已经被翻译成了汉语，于 2010 年由海南出版社出版。在这本书中她搜集到的资料更全，论证得更彻底。比如中国的墨子，在西方很少有人研究墨子的思想，而在她这本书中，用了大量的篇幅论证墨子，认为墨子也是轴心时代的代表人物。在《历史的起源与目标》这本书中，只提到了佛陀，但是与佛陀同时代的马哈维亚就几乎没有提到；而在阿姆斯特朗《轴心时代：人类伟大宗教传统的开端》中，除了对佛陀介绍得更加丰富和全面以外，还用了大量笔墨来讨论马哈维亚和他创立的耆那教。还有中国的庄子、孟子，这些在《历史的起源与目标》中都没有涉及；而在《轴心时代：人类伟大宗教传统的开端》中，对庄子、孟子也进行了大量的讨论。因为她写这本书的目的，就是要充实和丰富《历史的起源与目标》。此外，除了对轴心时代的论证，她还对轴心时代之前的旧石器时代、新石器时代进行了大量的论证。为什么在西元前 800 年到西元前 200 年，特别是以西元前 500 年为核心，人类出现了圣贤井喷期，出现了文明的一次质变与飞跃？她要把这件事情的起因追溯得更远一点，于是追溯到了旧石器时代。她要让读者明白，任何东西都是有根有源的，表面上看好像是突然从天上掉下来了这么多圣贤，但偶然中有必然，必然可以追溯到旧石器时代，所以她对旧石器时代的大量考古证据进行了研究，把案例都摆出来、介绍出来。比如农业是怎么起源的？城邦是怎么起源的？文字是怎么诞生的？甲骨文是怎么诞生的？梵文是怎么诞生的？不仅仅对梵文，她还对整个印欧语系进行了讨论。表面上看来她是在讨论文字的起源，其实文字代表着思想的诞生。总之，她讨论的内容很多。

東西方絕大多數學者，在著作和論文中對第一軸心時代進行討論的文章非常多，而對第二軸心時代進行討論的文章相比較第一軸心時代則少得多。討論第二軸心時代的絕大多數文章都有一個問題：討論流於空泛，流於概念，沒有實質。第二軸心時代到底是什麼樣子的？第二軸心時代和第一軸心時代之間到底有哪些本質性的差別？對此，我們站在生命科學角度來看待第二軸心時代，圍繞著第二軸心時代，給出一些關鍵性的、核心性的討論。

三、新舊軸心時代的重大差異和特點

第二軸心時代和第一軸心時代相比較，有什麼樣的重大差異和特點？

第一個差異：第一軸心時代建立在人的覺醒的基礎上，第二軸心時代建立在生命覺醒的基礎上

終極關懷的覺醒是什麼意思呢？就是人類意識到自己應該有終極關懷，應該有終極歸宿。這個歸宿不管是天堂還是極樂世界，不管名字叫什麼，無論是宗教性術語，還是哲學性術語，總之要有終極的歸宿、終極的港灣。這個歸宿是什麼？

首先是宗教式的回答。很多宗教體系因此勃興，其中以佛教、耆那教、基督教和伊斯蘭教爲代表。其次是哲學式回答。比如儒家的回答叫大同世界，道家的回答叫太虛幻境。太虛幻境在道家是非常重要和神聖的概念，使用得非常頻繁，就像極樂世界之於佛家，天堂之於基督教。太虛幻境是道士們一生的終極歸宿和嚮往。對於人類的終極歸宿，老子和莊子也給出了哲學性指導。老子的指導沒有明確的概念，在《道德經》中隱隱地含著有，但又沒有明說，隱含在字裡行間。到了莊子，他就正式提出來，那個終極歸宿叫「藐姑射之山」。「藐姑射之山有神人居焉，肌膚若冰雪，綽約若處子。」（《莊子・逍遙遊》）這名稱初聽起來可能讓人覺得古怪，不像極樂世界一樣經常聽說。藐姑射之山在哪裡？不知道。它就像西方極樂世界一樣，不知道在哪裡，它是一座精神之山、傳說之山、神話之山。

總之，老子莊子也好，孔子孟子也好，佛陀也好，馬哈維亞也好，都給出了或試圖給出人類的終極歸宿。至於如何到達終極歸宿，不是第一軸心時代討論的重點。第一軸心時代討論的重點是爲人類指出一個終極歸宿之地，其次才討論如何去這個地方。所以說，在第一軸心時代，是人的發現，是終極關懷的發現，但衹是發現，沒有到達。

到了第二軸心時代，不僅是人的發現、人的覺醒，而且是在人的覺醒的基礎上心性的覺醒。它明確把人類的終極歸宿歸到人類自身中來，即歸到人類的心性中來，告訴所有人：我們哪裡也去不了，衹能回歸自己的心性，心性纔是我們的終極歸宿。因此，無論是人的覺醒，還是終極關懷的覺醒，都指向一個概念「心性」。心性的覺醒又名爲「生命的覺醒」。所以，第二軸心時代所有文明文化、思想體系，是建立在生命的覺醒的基礎上的；而第一軸心時代所有的文明文化，思想體系，是建立在人的覺醒的基礎上的。相對於生命的覺醒，人的覺醒顯得過於低級、粗糙、外在化。

借用佛家的概念，任何事物都分外、內、密和極密四大層次。第一軸心時代的思想和文明主要建立在外和內之上，而第二軸心時代的思想和文明主要建立在密和極密之上，更進了一層。簡言之，第一軸心時代的文明——不是單指儒家文明或道家文明，而是指以儒、佛、道、基督、伊斯蘭、耆那教這幾大文明體系爲代表的全球文明，也就是之前兩千五百年的文明，建立在人的覺醒的基礎上；第二軸心時代的文明，建立在心性的覺醒或者生命的覺醒的基礎上。也就是說，第一軸心時代建立在因位覺醒上，是因位文明；第二軸心時代建立在果位覺醒上，是果位文明。真正的倒果爲因在第二軸心時代誕生，第一軸心時代沒有真正意義上的倒果爲因的文化和修行。這很重要，因爲這是涉及基礎、根的問題，這是最根本的差異。因此，在一開始就要把它說清楚。這樣就明確了思想體系、文化，乃至日常生活、起心動念、藝術、美學、哲學、倫理、道德、法律和經濟等這一切是建立在什麼基礎之上的。

第二個差異：第一軸心時代是非理性佔絕對優勢的時代，第二軸心時代是理性佔絕對優勢的時代

先說一下「人類的文明」。從名稱可以看出，「人類的文明」是「人」創造的文明，決定著人類文明的特性與走向的永遠是人本身，既不是神，也不是鬼！人類的文明，是依人而定的文明，人把它創造成什麼樣，它就是什麼樣。這裡沒有神什麼事，也沒有鬼什麼事。神與鬼沒有辦法干預人類的生活、思想、文明，以及歷史。人類的文明是人的文明，是由人創造的文明，由人決定的文明——起源於人，回歸於人——人貫穿著人類文明的始終。每一次歷史的轉向、每一次歷史的飛躍，都是人決定的、人推動的、人創造的。這個世界上，沒有鬼神。人類的文明是人類文明，不是鬼神文明。

這是一個常識，但不知道怎麼回事，幾千年來人類滿腦子都是鬼神，夢裡都是鬼神。其實你衹要想一想，就會發現鬼神的虛幻性。二戰的時候，我們那麼多中國人被殺害時，護法神跑哪裡去了？是我們中國人民把日本侵略者趕走的。仔細想一想就能發現，世界上就沒有護法神。那爲什麼還有那麼多人非要信護法神，還

聲稱自己看見了護法神？你晚上夢到的護法神，就是你白天思的護法神。你自己騙了自己。爲什麼法國人不信觀音，也永遠夢不到觀音呢？觀音怎麼都被中國人夢到了呢？這已經充分地說明世界上就沒有觀音。

宗教是什麼？宗教是建立在信仰之上的一套鬼神譜系、鬼神體系。它用鬼神的方式來解釋一切。比如打雷下雨，宗教解釋爲雷神和雨神，雷神高興了就打雷，雨神高興了就下雨。宗教有一套祈雨的方法和咒語，人衹要念誦咒語，弄上儀軌，就可以討得雨神的歡心，雨神一高興就下雨了。這是宗教對打雷、下雨的解釋。現在來看，很荒謬。但這幾千年來，尤其在很多鄉村，很多人習慣於用宗教解釋一切。這不是他們的錯，因爲第一軸心時代文明就是建立在宗教之上的，宗教是第一軸心時代的主流、核心動力，它推動了人類文明的前進。

第一軸心時代兩千五百年的人類文明主要建立在宗教之上。宗教興，則文明興；宗教敗，則文明敗。因爲宗教是第一軸心時代的核心和第一推動力。具體說就是，道教興，則道家文化體系就興；佛教興，則佛家文化體系就興；基督教興，則西方文化體系就興。反之，宗教衰，與它相關的文化體系、生活方式都隨之衰敗。

爲什麼要出現第二軸心時代？因爲第一軸心時代的第一推動力——宗教，衰敗了。宗教一衰敗，第一軸心時代的文明立即陷入僵化、教條、神秘、墮落、腐敗之中。以中國文化爲例：中國文化以儒、佛、道爲代表，但儒、佛、道無一例外地衰敗了，也就是說，它不能再作爲推動人類文明和歷史前進的動力了。恰好相反，它已經墮落、變質爲人類進一步前進的阻力了。在宋朝以前，儒、佛、道都是推動社會、歷史前進的動力，有著極強的創造力。但是從宋朝以後，陡轉直下，特別是到了近代，中印文化裡的所有宗教和亞宗教，包括儒教、佛教、道教，都變質爲阻礙人類前進的絆腳石，不再是推動各門學科、各門文化前進的原動力了。這就催生了第二軸心時代的誕生，因爲第一軸心時代已經走不下去了，得病了。就像一個人，在他二三十歲的時候，極具生命力、創造力；但是，現在的他不僅不再有年輕時候的生命力、創造力了，反而成了老腐朽，成了負擔、包袱，成了一股保守倒退的力量。這就逼著人類再去創造一個新的軸心時代。它的誕生是必然的，也是被迫的。它必須誕生，不誕生人類就走不下去了，因爲維繫著人類的思想和文化已經僵化、教條到讓人類沒辦法生存的程度了。所以人類到了必須全面反省、脫胎換骨的時代，必須來一次揚棄！不然就像很多人擔憂的那樣，科技會給我們挖掘墳墓，把我們埋葬，把地球毀滅。在沒有毀滅之前，我們如何自救？如何創造一個新的文明、新的世界？

簡而言之，第一軸心時代建立在非理性之上。在雅斯貝爾斯的《歷史的起源與目標》這本書裡說：「軸心時代是人類理性的覺醒」，這話對又不對。軸心時代是不是人類理性的覺醒？是。但是，第一軸心時代衹是部分理性覺醒。部分到什麼程度呢？很可憐，它只佔全部理性的 1/5 左右，這不好量化、不好細化，衹能說大約爲 1/5。但這 1/5 相比較於軸心時代之前已經有了質的飛躍。在軸心時代之前的奴隸時代、新石器時代、舊石器時代，人類壓根一點理性都沒有，純粹生活在非理性中，生活在睡夢之中。到了軸心時代，人類已經覺醒了 1/5 理性，已經相當不得了。人類所有的哲學體系、文明文化、發明創造，不管是什麼意義上的發明創造——未必指的是科技發明創造，而是指各種各樣形式的發明創造——都是建立在這 1/5 的理性的覺醒之上的。人類僅有 1/5 的理性覺醒，就創造出了輝煌的儒家文化、道家文化、佛家文化、基督教文化。這麼多的文明文化，人類僅用了 1/5 的理性就創造出來了。但遺憾的是，人類仍然保留了 4/5 的非理性。也就是說，第一軸心時代只含 1/5 的理性，卻含 4/5 的非理性。所有宗教、迷信、神秘主義全是由這 4/5 的非理性產生的，換言之，是建立在這 4/5 的非理性之上的。也就是說，人類迄今爲止非理性比重遠大於理性。

第一軸心時代以宗教爲核心，以鬼神爲核心，這本身就說明第一軸心時代以非理性爲中心。現在地球上大約有七十多億人，據蓋洛普國際調查聯盟的數據顯示，目前全球約有 60%的人口信仰宗教，所以就全球範

圍而言，仍然是宗教文明統攝、籠罩著大多數人的身心和生活。

宗教是極度荒謬的，而人們卻沒有充分地認識到宗教的荒謬性。不僅認識不到，人們還甘願做虔誠的宗教徒，去相信這些荒謬至極的思想和觀點。比如在原始社會的原始宗教，人們會把自己十二三歲的可愛兒女淹死，用來祭祀河神、水神。聽起來這簡直荒謬至極，那是因爲你是站在幾千年後受過科學技術洗禮的今天，再回過頭來看遠古時代的祭祀，才會覺得這太荒唐、太殘忍、太愚昧了！但當時那個時代的人一點都不覺得這荒謬，反而覺得這是特別嚴肅、神聖的事情。同樣的，你敢保證五百年以後，人們不會像我們指責幾千年前的人們那樣指責今天的宗教徒嗎？現在就全球範圍來說，約有 60%的人類的那些宗教信仰和宗教行爲，與幾千年前把自己的孩子推到水裡一樣荒謬、一樣非理性，甚至更嚴重。所以，我們不要急於指責幾千年前怎麼樣，而應該用更多的精力來指責今天的荒謬信仰。

在今天，仍然有很多人信鬼神，尤其是偏遠的農村。比如一座山，村民們覺得山裡面藏著山神。再比如村頭有一棵樹長得古老一點，村民們就覺得這是樹神，在樹上掛滿了紅布條，老人虔誠地跪拜、燒香。其實它只不過是一棵老一點的樹而已。還有山溝裡的一小股泉水，說是神水，包治百病，於是很多人都來接水治病。這些現象一再證明，人們在第一軸心時代被非理性籠罩。非理性來自宗教，宗教又強化了人們的非理性，它們互爲因果。第一軸心時代是非理性佔絕對優勢的時代，在所有的文明中，有 4/5 建立在非理性之上，衹有 1/5 建立在理性之上。需要解釋一下理性是什麼，理性就是般若的別名。非理性是什麼，非理性是本能、無明、業障。從第一軸心時代到第二軸心時代，理性由 1/5，增加到 4/5，增加到全部。第二軸心時代建立在理性之上。理性就是般若，第二軸心時代就是建立在般若之上的。總體來說，在第一軸心時代，般若只打開了 1/5；到了第二軸心時代，般若或者叫德性，全面打開。般若全面打開的人不就是佛、聖了嗎？所以第二軸心時代是佛陀時代，或者叫聖人時代。簡而言之，第一軸心時代是凡人時代，凡人佔絕對優勢，聖人是例外；第二軸心時代是聖人時代，聖人佔絕對優勢，凡人是例外。

第二軸心時代，我們不談鬼神了。鬼神時代過去了，現在是衹有人類的時代。在第二軸心時代，從宗教中衍生出來的神秘主義、庸俗主義、非理性主義將逐漸消失。

我接觸過的宗教徒有三個共性。

第一，宗教徒生活在宗教給他營造的精神極樂世界之中，往往不願意出來。他衹是肉體生活在現實世界中。

第二，宗教徒隨著信仰的加深，越來越非理性。這是普遍現象，是宗教徒的一個共性。信得越深，非理性程度越高。非理性有兩個表現：首先，不客觀——他們主觀化太強、情緒化太強；其次，無邏輯。

第三，宗教徒精神異化，也就是佛家所說的顛倒夢想。他們的精神、大腦就像是哈哈鏡，無論看到什麼、聽到什麼都會被哈哈鏡嚴重變形。

第三個差異：第一軸心時代「修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角」，第二軸心時代「得道者多如牛毛，不得道者鳳毛麟角」

在第一軸心時代，有成千上萬的人想成佛成聖，但成不了。不是他們不想成，而是成不了。就應了那句話：「修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角」。他們修也修了，追求也追求了，但是修不成，最後臨死的時候仍然是凡夫。所以第一軸心時代存在著嚴重的問題：如何成佛成聖的問題。這個問題在第二軸心時代不存在，甚至反過來變成「得道者多如牛毛，不得道者鳳毛麟角」。那麼，用什麼方式才能保證這種現象能夠實現？必須用大圓滿。

在第一軸心時代，除了大圓滿外，用別的方法，比如用儒家的方法、佛教的方法、基督教的方法，都衹

有萬分之一的成功率。一百萬個儒家弟子裡能不能出現一個孔孟式人物都不好說。

所以我們必須找到一條高成功率的成聖、成佛之路，這就是改革以後的大圓滿。大圓滿能夠讓人在十八歲之前成佛，完成我們所說的理想「先成佛，後人生」。而不是像之前那樣人類用一生的時間用來成佛，絕大多數人還是以失敗告終。

怎樣在成年之前先成佛？修大圓滿。成年人之所以修大圓滿難，主要原因是成年人已經被染缸染污了，再糾正非常困難。從小時候開始，無論是父母、家庭，還是老師，都在不斷地強化我們的自我，強化我們的五毒，強化我們的無明和貪婪，把我們培養成了自私自利、自我深重、顛倒錯亂的人。直到二三十歲後，遇到佛陀的教導、孔子的教導，才知道人世間有解脫之路，有覺醒之道，才開始逐漸踏上這條道路。但等我們把這門學問學得差不多了，一二十年過去了，然後再去修行，一打坐才發現雜念叢生、自我深重、執著糾纏、攀緣他在。整個身心已經被污染得難以回頭了，就相當於病入膏肓的人很難救過來了。所以我們就使勁地修，但一直修到死也沒修出個什麼來。所以人很可憐，前半生使勁墮落，後半生又使勁超越，這一生就這麼忙完了。但如果父母是精通大圓滿的人，在孩子三四歲的時候就開始讓孩子訓練，就非常簡單了。因爲孩子心性簡單，沒有污染，沒有顛倒夢想，沒有我執，身心還處在最清純的狀態，稍一引導就可以了。

孩子是天生的大圓滿大師，本來就天真自然。我們學了十年大圓滿的天真自然，孩子沒學就做到了。爲什麼孩子天然做到了大圓滿的最高境界，但不能虹化？很多老人也做到了，尤其是豁達、想得開的老人，處於那種渾然天成、忘記年月、悠然自得的境界，但爲什麼沒有虹化？原因很簡單，他們沒有經過大圓滿洗禮，沒有在心中建立宗趣，沒有人給他們種下法種。

大圓滿就是生活。大圓滿是什麼樣的生活？是人格熟透了的生活，是智慧熟透了的生活，是真正的「三無」：無我、無爲、無執的生活。除此之外，沒有大圓滿。過去大圓滿的表達有問題，把大圓滿說得那麼高，讓人很緊張。其實大圓滿是最生活的，是最不允許裝神弄鬼的，是最不允許儀式化的，是徹底融入生活的。它是一個人的人格成熟到了極致、道德成熟到了極致、心智成熟到了極致的自然表現。但是，一定要把大圓滿的宗旨加進來，如果大圓滿的宗旨不加進來，再自然的小孩還是小孩，再自然、再豁達、活得再渾然天成的老人還是老人，而不是大圓滿成就者，不是佛。

把這些道理弄明白了就會發現其實大圓滿修行極爲簡單。換言之，成佛很簡單。幾千年來，我們都被騙了，把這個問題想複雜了，把成佛當作多麼不得了的一件事情。越是這樣，越是緊張；越是緊張，越成不了佛。等我們把這些奧妙全部解開的時候，成佛就生活化了。成佛就是吃飯睡覺，就是這麼平常。

我們從小到大被灌輸了太多關於佛的理念，一說佛就覺得高不可攀，一說佛就緊張得不得了。其實，學佛的人比一般人焦慮更重。不學佛的人在焦慮，學了佛的人更加焦慮。眼神中都有一種深深的焦慮、不知所措、緊張。他們有多少禁忌，就有多麼緊張。很多人學佛是爲了成佛，但學了半天沒有成佛，卻增加了一身的焦慮，時間久了，甚至成了抑鬱癥。

我能理解他們是虔誠的佛教徒，但不能接受。其實這是錯誤的，佛是不焦慮的。什麼時候真的用平常心來看待佛就對了，甚至沒有佛這個概念。佛之一字，顛倒眾生。其實儒家也是一樣，不談聖了好不好？一談堯、舜、禹，讓人們覺得高不可攀，但又要攀，自然就產生了焦慮和緊張。所以我們不要再談成佛成聖了。

過去的修行方法，比如佛家的佛法、道家的道法和丹法、儒家的心法，還有瑜伽等，幾乎全是從因到果修行法。而第二軸心時代是建立在果上的修行，是倒果爲因修行法。我們要把從因到果修行法拋棄，用倒果爲因修行法取而代之，把第一軸心時代的果，作爲第二軸心時代的因、起點、基礎。

第四個差異：第一軸心時代，法制爲主，德制爲次；第二軸心時代，德制爲主，法制爲次

在第二軸心時代，尊師重道是個常識。因爲人們認識到了，高明之師就是般若的化身，是心性的外化。尊師就是尊重內在的心性；接受師的加持，就是接受心性的加持。最終，我們要接受心性的加持，因爲心性是最根本的導師。但在心性沒有展開之前，我們需要外在的心性化身的師父引導一下、加持一下。把這個道理弄明白以後，在第二軸心時代，尊師重道是一個常識。不僅尊師重道是個常識，道德、自律都是常識。

在第二軸心時代，德制爲主，法制爲次。大家都能意識到，人應該高度自律，高度自律是解脫的前提，是幸福與快樂的前提。誰不想幸福？誰不想快樂？但幸福與快樂源自心性，心性纔是極樂世界。爲了進入極樂世界，我們必須自律，必須高度遵守自律道德。因此所有人爭先恐後地自律。你要讓他不自律，你簡直就是他的敵人。因爲人們實實在在明白，過上德化人生是獲得極樂和覺醒的不二法門。爲了盡快成佛，盡快打開心性，彰顯本覺，就要傾全身之力去過有道德的生活。誰要是阻止我過有道德的生活，我視其爲最大的敵人。而不是像在第一軸心時代，以法制爲主，德制爲次，用強有力的法律去約束住人們，還約束不住，人們還時不時想辦法去掙脫、衝撞法律。

天下最蠢的事情就是放棄自律。一邊放棄自律，一邊修行大圓滿，還希望成佛成聖。這樣的人怎麼能成佛成聖？成佛成聖的人，把自律像命一樣看待。在任何情況下做一個高尚的人、脫離低級趣味的人，不需要別人監督。因爲他深深意識到，這是本分。自律道德是解脫的不二法門，這就叫自覺，這就是心性的成熟。一個心性成熟的人，一定會這麼做，不是要用大大小小的法律制度去約束。所以，人們的生活方式、思維方式、價值觀、人生觀、世界觀在第二軸心時代會全面發生根本性改變。

第五個差異：第一軸心時代是建立在自我之上的文明，第二軸心時代是建立在無我之上的文明

人們前半生使勁往染缸裡掉，後半生又使勁地往染缸外爬，無數人到死也沒爬出來。爲什麼會出現這種現象？因爲第一軸心時代是建立在自我之上的文明，這是核心原因。雖然第一軸心時代的文明是建立在自我之上的文明，但它的目標是無我。問題是，幾乎所有人都沒有達到它的目標，都處在它的初級階段。初級階段又恰好是建立在自我之上，是在不斷認同自我、強化自我、培養自我。所有的文明體系到了高級階段才正式過上無我式的生活。問題是，絕大多數人都達不到文明的高級階段。比如佛家的高級階段是九乘之巔的大圓滿、大手印，我們爬呀爬，把九乘都爬完了，開始接觸大圓滿、大手印，才開始學習「三無」（無我、無爲、無執）。問題是，以歷史爲例，學佛的人有幾個能爬到大圓滿境界的？絕大多數人連九乘中的前三乘都沒爬完，一輩子就過去了。

總體而言，第一軸心時代的人類文明是「先」強化自我，「後」脫離自我。問題是到了脫離自我的時候，發現想脫脫不掉了，因爲浸婬得太深了，病得太深了，一般衹是紙上談兵，現實中脫不掉了。所以最後還是在自我中，衹是在理論上明白人應該無我，這就是人類的悲哀。第一軸心時代的人類社會，包括政治、經濟、文化、宗教、傳統、習俗等都建立在自我之上，強化自我，古今中外皆如此。到了第二軸心時代，政治、經濟、文化、哲學、藝術、習俗全建立在無我之上，建立在「三無」之上。人們領悟到，「三無」纔是幸福、解脫、覺醒、和諧的基礎和前提。因爲人們認識到了這一點，所以爭先恐後地做到「三無」。

第六個差異：第一軸心時代的動力是宗教，第二軸心時代的動力是般若內薰力

對內，第一軸心時代的動力是宗教。第二軸心時代的動力是什麼？推動歷史、推動文明，乃至推動人生的動力是什麼？佛家有一個詞，叫般若內薰力。什麼叫般若內薰力呢？通俗地講，就是般若在我們內部有一個召喚，召喚我們不斷回歸般若，這種力量就叫般若內薰力。在儒家叫四端之心，簡稱四端；在基督教叫上

帝的召喚；用生命科學的話說，叫終極關懷的衝動。這是與生俱來的衝動，實現和完成終極關懷的衝動是第二軸心時代的動力。這種推動歷史、人生、人類種種創造力的原動力就是般若內薰力，是生命回歸自己的衝動。這就是最內在的、最核心的衝動。所以第二軸心時代，不是衹有修行人才去修行，而是所有人都自覺去修行，修行成了生活的一部分，真正把生活修行化，修行生活化。

第七個差異：第一軸心時代自然科學與社會科學佔主流，第二軸心時代生命科學佔主流

對外，在第一軸心時代，自然科學與社會科學佔主流，開始是自然科學，然後是社會科學。第二軸心時代則是生命科學佔主流。如果把生命科學比喻成小鳥的鳥頭和鳥身，那麼自然科學與社會科學就是雙翼和雙腿。第二軸心時代以東方文明爲主唱，西方文明爲副唱、爲配音。東方文明在第二軸心時代所起到的作用是根本性的。

第八個差異：第一軸心時代把成佛成聖作爲終極追求，第二軸心時代把成佛成聖作爲起點

東方文明在第二軸心時代會發生脫胎換骨的飛躍，復興的東方文明和之前的東方文明截然不同，發生了根本性飛躍。第一軸心時代的最高理想、最高境界，比如佛家的成佛、儒家的成聖、道家的成道將會成爲第二軸心時代最基本的常識和前提，人類不再把成佛、成聖、成道作爲終極追求，而是作爲起點。這是一個重大不同。

第九個差異：第一軸心時代形傳爲主，第二軸心時代心傳爲主

第一軸心時代以形傳爲主，具體地說，就是以語言爲主，那些最優秀的人、最傑出的人，會自覺進入心傳，自覺接受法脈；而到了第二軸心時代，隨著人類對心傳和法脈的理解和認識，心傳成爲必然。那時，心傳和法脈都是常識，語言退居到次要地位，以心傳爲主，語言爲輔。人類對語言會有新的理解，對語言的依賴性將明顯降低，因爲人類充分認識到語言的局限性和膚淺性，從語言的種種誤導與束縛中走出來，更注重心傳。現代人幾乎都不相信心傳，對心傳懷著極大懷疑。他們固執地認爲語言、文字、概念比較實在，墮落在語言和文字概念中，也就是說，他們還是對語言和文字有著很強的執著與依戀。

語言有相當多的先天缺陷。首先，語言有局限性和膚淺性，傳達不出精妙、深奧的東西。其次，語言的誤導性很大，人與人之間的相互欺騙是靠語言完成的，語言能夠營造出相當多假象和面具。世界之所以虛偽，99%的原因是語言造成的。語言應該爲世界無處不在的虛偽擔當 99%的責任。語言極容易被居心不良的人拿來做「皇帝的新衣」，穿在一個個人格不健全的人身上。幾乎所有人，不管古今中外，身上都穿了一件到若干件「皇帝的新衣」。有的人深深陷入語言的虛幻和異化中出不來，過分依賴語言傳遞的信息，衹要脫離語言，他整個思維就停止了，生命就停止了。這就是平時所說的教條主義者、生搬硬套主義者、死腦筋，他們都是語言的受害者。

在第二軸心時代，人類真正認識到，語言的可信度很低，語言衹是生命與生命之間交流的輔助工具，生命與生命之間的高級交流和傳承方式應該是心印傳承。這就是爲何大圓滿一再強調心傳，而不是口耳傳承。沒有了心傳，不得已才採用口耳傳承，使用語言文字。我們現在要從語言文字的羅網和陷阱中走出來，從輔助工具中走出來，以心傳作爲主要傳承方式。那時，我們纔真正地相信，不但有心傳，而且還會把心傳作爲人生的核心內容來對待；我們纔會對語言保持著高度的警惕和相當遠的距離，不讓語言靠我們太近，不讓語言欺騙我們，因爲語言具有極大的欺騙性。我們要淨化語言，要把它的欺騙性、虛幻性、異化性、膚淺性、

局限性最大限度地洗滌掉。即使是洗滌以後的語言、淨化以後的語言，我們也要對它保持高度警惕和低度信任。

第十個差異：第一軸心時代解決不了「身」的問題，第二軸心時代徹底解決了「身」的問題

第二軸心時代的到來，有個問題必須得解決。這個問題不解決，就不能真正地實現第二軸心時代。這個問題就是身體問題。「吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患？」這是老子的教導。說得太對了！人類之所以在第一軸心時代沉淪了兩千多年出不來，其實就是因爲身體。身體是萬惡之源，我們所有的無明、業障、自我與五毒都蘊藏、強化在身體裡。身體不轉化、不昇華，我們的智慧、心性，尤其心性中的內涵（自律性、自在性、自發性、自明性、自然性）就無法彰顯出來。如果這些內涵不能彰顯，我們的文明、人生、生命，就不會有實質性的飛躍。所以這一切，最後追根溯源都追溯到了身體。老子在兩千五百年前，一針見血地指出了整個人類問題的癥結所在，就是「吾所以有大患者，爲吾有身」。這個問題怎麼解決？要靠大圓滿的虹光身來解決。身體光化了，無明、自我、五毒……就能徹底消失。

佛家有個概念叫「俱生我執」，就是對身體有與生俱來的眷戀和迷信。「俱生」就是與生俱來的意思。「我」主要是指身體，其實是指五蘊。「我執」就是對身體的執著，也就是對色蘊的執著，除了對色蘊的執著外，對受蘊、想蘊、行蘊、識蘊都執著，也就是五蘊皆執。人對五蘊的執著是與生俱來的。按照佛家的說法，是由前世慣性的力量帶來的。因爲我們前世就迷戀、執著五蘊，這種迷戀和執著形成了一種習氣。習氣其實就是慣性，就是習慣。這種習慣的力量被帶到了下一生。所以我們一出生就延續著上一生對五蘊變態式的執著與迷戀。俱生我執非常可怕！我們之所以修行不成就，就是因爲俱生我執。道理我們都懂，應該做個高尚的人，應該做個有道德的人，應該做個有智慧的人，但到現實中完全不是那麼回事。這就是俱生我執造成的，俱生我執是我們的天敵。

怎樣才能把俱生我執去掉？常規辦法全是失敗的。比如，儒家的「仁義禮智信」，好不好？好！問題是，我們做不到。「溫良恭儉讓」好不好？好！我們爲什麼不做？我們一方面認爲「溫良恭儉讓」好得不得了，一方面又總是去做違背「溫良恭儉讓」的人。我們的一生幾乎就是違背「溫良恭儉讓」的一生。爲什麼會出現這樣的情況？事實上，約 99.99%的人都不願意做「溫良恭儉讓」的人，寧願去做與「溫良恭儉讓」相反的人。爲什麼會這樣？根本原因就是俱生我執。王陽明把它叫作「隨軀殼起念」。衹要這個問題不徹底解決，關於第二軸心時代的討論就衹能是幻想，不可能落到現實中。要想把第二軸心時代落到現實，成爲事實，非得解決俱生我執問題，也就是「吾所以有大患者，爲吾有身」問題。

在人類所有文明中，衹有大圓滿解決了這個問題。大圓滿找到了最佳解決辦法，讓俱生我執一勞永逸地消失。那時候，你纔會自覺自願地按照心性來生活，成爲心性的化身。心性中有什麼，你的生活中就有什麼。心性中有自律性，你的生活就是自律的；心性中有自明性，你的生活就是智慧的，自明等於智慧；心性中是自在的，你的人生就是自在的。從此以後，你成爲心性的化身，成爲「三無」的化身，「三無」就是無我、無爲、無執。之前的「三無」都是自欺欺人，衹有俱生我執徹底消失了以後的「三無」，纔是真「三無」。之前的「三無」衹是一個理想、一個願望。事實上，衹要有自我在，有俱生我執在，你斷然不可能做到「三無」。之前就算做到了，也都是相對的，不可能真正做到。你真正做到「三無」了，自然就會把第一軸心時代的最高理想輕鬆轉化爲第二軸心時代的前提和基礎。成佛也好、成道也好、成聖也好，過著自律性的德性生活也好，過著仁愛的生活也好……在第二軸心時代，一旦俱生我執消失了，這些是自然能做到的，不需要刻意，刻意做也做不到。它一定是不刻意的，不刻意做到纔是真做到。這時候，身體就會徹底光化，我們就是光蘊身存在。俱生我執斷了，光蘊身才能出現。

按照密宗的說法，人類有三身：粗身、細身和極細身。粗身是常人的身體，粗陋、笨重不堪；細身是經過修行以後，氣脈暢通、健康的身體；極細身等於虹光身，等於無死虹身。第一軸心時代是強化粗身的時代，是強化粗身的文明。所以，在第一軸心時代文明的籠罩下，我們身體越來越粗重；而在第二軸心時代，所有人的身體都隱沒在光明中，至少隱沒在半光明中。身體由粗身轉化成極細身後，會隨之出現另外兩個現象。

第一個現象是：對內，精神獲得了淨化。起心動念全是智慧，起心動念全是心性之本涵。沒有雜念，沒有亂七八糟的東西。因爲受、想、行、識已經淨化了。按照佛家的說法，精神可以細化爲四個層次或四個方面：「受、想、行、識」。這四個方面統稱爲精神世界。這時候，受、想、行、識都獲得了極致的淨化。這時候的「受」和粗身時候的「受」已經完全不一樣了，這時候的「受」全是極樂的感受，簡稱樂受，也就是佛家所形容的佛的境界。這時候的「想」，已經不再是常人的胡思亂想，而是富有極大的創造力。受、想、行、識都發生了翻天覆地的變化。衹要身體變成了虹光身，受、想、行、識隨之淨化、昇華。

第二個現象是：對外，我們的眼、耳、鼻、舌、身接觸到的外界也發生了根本性變化。我們眼中的物質世界已經發生了變化，已經把物質世界裡的空性徹底呈現了出來。那時候我們就是佛了，我們眼前的地、水、火、風所組成的世界發生了根本變化。世界就是我們說的純粹的真、善、美。我們的眼睛所看到的一切、耳朵所聽到的一切、身體所感受到的一切，都是至真、至善、至美。用現在話說叫真善美，用佛家的話說叫極樂世界。也就是說，在第二軸心時代，生活在極樂世界中的人所在的世界，跟現在眼前所呈現的粗俗的、充滿滯礙的、對我們產生了種種威脅的世界完全不一樣。兩個是同樣的世界，又不再是同樣的世界。這些在我的著作中已經說得很清楚了，這裡不再贅述。

總之，無論是內在的精神世界，還是外在的物理世界，全部發生了根本性變化。這時候，第二軸心時代其實就是佛家所說的人間淨土時代，儒家所說的大同世界，其核心要點是解決「身」的問題。「身」的問題不解決，人類的未來令人擔憂。從這個角度上來說，第二軸心時代一定要到來。它不到來的話，人類很可能就會自取滅亡。一定要在人類自取滅亡之前讓人類昇華。今天，人類來到了十字路口——要麼昇華，要麼滅亡。這不是我一個人的觀點，這幾乎是全球所有有識之士，科學家、學者、哲學家、思想家、詩人、藝術家，包括政治家們共同的觀點。他們發出的共同呼聲就是：人類到了一個需要抉擇的十字路口，要麼滅亡，要麼昇華。所以第二軸心時代非誕生不可。

第一軸心時代的文明有一系列的先天致命性缺陷，比如：它是建立在自我之上的文明；它衹有 1/5 的理性，其餘 4/5 都是非理性；它解決不了「身」的問題，不僅解決不了，而且還在強化粗身。這幾個問題都是第一軸心時代的致命問題。第一軸心時代解決不了，不僅解決不了反而還在加強。比如宗教就是在加強人類的非理性，本來人類的非理性已經佔 4/5 了，它還在不斷地加強。這些都是第一軸心時代無法解決的先天致命性缺陷，必須來一次脫胎換骨，不然這幾個缺陷一旦解決不了，它會把人類拖向毀滅。在人類未毀滅之前，我們要找到昇華之路。如果找不到昇華之路，就會走向滅亡。這不是在宣揚末世論，相反，是反對末世論，但不能因此失去了憂患意識。我們現在衹是在表達著對人類現在和未來的憂患意識。憂患意識起源於儒家。我們現在進一步地發揚儒家的憂患意識，對人類的現在和未來，提出我們的憂患。

如何解決這個憂患？開創第二軸心時代能從根本上解決問題。所以第二軸心時代是在第一軸心時代的逼迫下誕生的，是人類自救的道路！自救的途徑就是：從身下手。要想從身下手，必須從大圓滿下手。因此，以大圓滿爲代表的生命科學將會成爲第二軸心時代的核心科學、領導性科學，佔壓倒性優勢。這是人類的全面自救，也是理性的全面覺醒。

第十一個差異：第一軸心時代是獸性經濟時代，第二軸心時代是人性經濟和佛性經濟時代

人有三性：獸性（生物性）、人性和佛性，反映在經濟生活和經濟行爲方面，就構成了三性經濟學。先給三性經濟學下一個定義。

獸性（生物性）經濟是指將經濟生活和經濟行爲理解成動物式弱肉強食，爲了自身利益不顧他人死活，可以犧牲一切，包括親情、友情、愛情和良知，熱衷於使用暴力手段，急功近利、貪婪無度、慾壑難填，爲了達到賺取利益的目的，對法律、倫理、正義、道德、公序良俗等可以藐視和逾越，爲達目的不擇手段。獸性（生物性）經濟是典型的自我（小我）經濟行爲和經濟理念，是建基於五毒（貪、嗔、癡、慢、疑）之上的經濟行爲與經濟理念。

人性經濟是指在充分尊重法律、倫理、正義、道德、公序良俗等基礎上，個人充分覺知到對方的利益、群體的利益和民族國家的利益與個人利益是同等重要的，經過我的努力讓他們過得更好，是我過得更好的前提。如果他們都不好，我也不會更好。個人擁有了明確的大我意識、群體意識和共存意識，真切領悟到人類是命運共同體，一榮俱榮，一損俱損，在經濟行爲中，時時將他人放在心上，並爲之奮鬥。比如我們有錢了，首先想到的是盡快回報他人和社會，用這些錢更好地服務他人，服務社會。

佛性經濟是指建基於「三無」之上的經濟生活和經濟理念，自始至終每個起心動念，都是出於徹底的無私與無我，摩頂放踵，以利天下。如同佛家所謂的菩薩和諸佛言行，如同儒家聖賢言行。佛性經濟踐行者已經學會了將一切遭遇和言行皆轉爲道用（修道之用）；將身心所有活動皆作爲彰顯和強化佛性本有內涵——無我性、自在性、自覺性、自律性、自足性、自然性、自生性等之用，皆作爲實現生命究竟圓滿之用。當然，經濟生活、經濟行爲、經濟理念，亦復如是。

由於原始文明時期和第一軸心時代，人們尚未普遍自覺踐行人生終極關懷，尚未普遍將生命的究竟圓滿和徹底覺醒當作人生的最高追求和義不容辭的迫切使命，相反，人們普遍將精力關注在當下的生存和功利之上。因此，在原始文明時期，獸性（生物性）經濟佔主導地位；在第一軸心時代，人性經濟佔主導地位，但獸性經濟同樣頑強地存在。

雖然在第一軸心時代，人性經濟佔優勢，但由於受到獸性經濟的牽連與綁架，始終難以得到更好的發展和提陞，故始終停留在人性經濟的初級階段，難以將人性淋漓盡致地彰顯和發揮出來，難以捍衛人性的莊嚴與神聖。在第二軸心時代，人性經濟將進入高級階段，佛性經濟將佔壓倒性優勢的主流地位——人們自覺選擇佛性經濟，堅定捍衛佛性經濟，自覺將錢財視作彰顯佛性和強化無我的重要途徑。

因此，在經濟方面，在第二軸心時代，會把「三性經濟學」中的人性經濟和佛性經濟發揮到極致。這個時代將是人性經濟和佛性經濟的時代。

第十二個差異：第一軸心時代的藝術是「三有」的藝術，第二軸心時代的藝術是「三無」的藝術

第二軸心時代的藝術將是徹底無我的藝術，而不是自我的藝術。過去的詩歌、繪畫、音樂裡都充滿了作者濃濃的自我，簡直就是他們自我的外化和延伸。人們還美其名曰爲「個性」，還認爲「藝術家就應該有個性」。錯！藝術家不應該有個性。藝術家沒有個性，才能產生越來越有風格的藝術作品。當藝術家有了所謂的個性，個性實際上就是自我，藝術造詣就會大打折扣。這裡我們提出，真正的個性是般若先天賦予的獨特性，這纔是我們的個性。而現在的藝術家們所追求的個性，實際上是任性加頑固的自我，混合在一起就成了所謂藝術家的個性。這種個性腐朽發臭，沒有意義，它是真正阻礙藝術的東西。因爲自我是美的天敵，有了自我，美就會被毒害、被異化、被墮落。

世界和萬物之所以如此美麗，是因爲它們呈現出了般若內涵之美。般若本身就是美！般若之外無真善美，真善美之外無般若。藝術家無須去創造美，美就是般若，藝術家衹需要讓自己越來越「三無」化，般若就能

通過藝術家的身心、借助藝術家受過的某項藝術基本技能訓練而呈現出來。沒有人能創造美，都是美在創造人與物。

般若內含著無窮的豐富性與創造性，所有人與物在誕生之時，因分有了般若不可重複的某個方面而成爲宇宙間獨一無二的存在，如同找不到兩片完全相同的樹葉。這個「獨一無二」就是此人此物先天而來的特性，也是此人此物先天而來的個性。如果是一名藝術家，那麼他先天本有的個性就會成爲區別於他人、永遠無法模仿的藝術風格與藝術成就。這樣的藝術風格與藝術成就與「三無」呈正比關係。「三無」的程度越高，藝術風格與藝術成就越高。

藝術家是彰顯美之載體的人，所以藝術家比一般人更加深諳無我之道。越是理解無我，越是能成爲偉大的藝術家。在第二軸心時代，藝術家都自覺認識到藝術的真諦——「三無」是藝術之魂。現在的藝術家很少徹底領悟到藝術的真諦。沒有領悟到這句話的藝術家是蹩腳的藝術家、殘缺的藝術家、膚淺的藝術家，徹底領悟這句話的藝術家纔是第二軸心時代的藝術家。「三無」是藝術之魂，是藝術之源，這是顛撲不破的真理。這個理念是第二軸心時代藝術工作者們的基本常識。在第一軸心時代，藝術家最高目標就是要達到「三無」；但在第二軸心時代，「三無」衹是最低目標、最低基礎。

在第二軸心時代，人類文明大約會原封不動地繼承三成，改造後繼承三成，剩下的四成徹底拋棄，這就是「三三四理論」。也就是說，估計至少有四成第一軸心時代的文明在第二軸心時代要像扔垃圾一樣拋棄掉。人類的文化和藝術也是如此。太多所謂藝術品就是垃圾，毫無價值，應該燒掉。有價值的藝術品只佔全人類藝術品中的三成，這三成都要繼承。

第十三個差異：第一軸心時代，男性成就者明顯多於女性；第二軸心時代，女性成就者明顯多於男性

第一軸心時代是男性的時代，基本都是男性在推動文明文化、歷史的前進。第一軸心時代的女性，由於其在修道上障礙的這一面被過於強化和放大了，導致女性成就者少。而第二軸心時代，會有效抑制和迴避女性在修道上障礙的一面，正視和放大、強化女性在修行上有利的一面。衹要把女性在修行上有利的一面放大、強化，結果就是成批成批地出女性大成就者。之前是揚短避長，從現在開始，女性在修道上揚長避短。這一反一正，結果肯定大爲不同。在過去，成佛成聖的基本上都是男性，女性極少。而在第二軸心時代將完全顛倒過來，第二軸心時代基本上是女性的時代。除了在各行各業有顯著優於男性的成就外，女性在修行上更優於男性。第二軸心時代的女性成就者多，男性成就者相對少。女性逐漸成爲第二軸心時代的中流砥柱，女性是推動人類歷史前進的主要力量、核心力量，佔據著創造力的主流，而男性是輔助。說到底男性是後天化，女性是先天化；男性是知性化，女性是生命化。這是女性的先天優勢，所以衹要抑短揚長，女性的時代必然到來，女科學家、女作家、女思想家、女哲學家、女藝術家等出現的數量要比現在翻幾倍。更主要的是，女性成就者的數量會明顯高於男性成就者。

結語

其實每個人的思維都被第一軸心時代「僵化」了，從小接受的都是第一軸心時代的思想和文化。我們已經被它深深地同化了。如果不花大力氣，沒有很巧妙的方法，大腦就沒有辦法被撬開。如果大腦撬不開，心靈撬不開，眼光打不開，就不可能出現新世界。第一軸心時代給了我們什麼，我們就是什麼；把我們塑造成什麼，我們就是什麼。爲此，我們引出了第二軸心時代這個概念，這是一個引信。一旦引信點著，就像是把

鞭炮點著了，就會有很多鞭炮依次炸開，會把我們整個思維炸開。它就像一把鑰匙，打開我們思維的陳舊之鎖；它就像一個杠杆，撬起一個新世界。這個概念會給我們帶來無窮無盡的靈感，使我們有豁然開朗的感覺，會讓我們用全新的眼光審視過去曾經熟視無睹的事情。它讓我們用第二軸心時代的眼光來審視自己的每一個起心動念。

如果我們把第一軸心時代比喻爲一個人的青年期，第二軸心時代就相當於一個人的中年期，更進一步成熟了。由青年向中老年過渡，必須要經過有效的揚棄。第二軸心時代要對第一軸心時代進行徹底的反省和揚棄。揚棄不是一次性就能完成的，需要幾代人不斷努力，第二軸心時代才能徹底到來。這有一個過程，最快也得幾十年，慢的話幾百年也有可能，上千年也有可能，一切依我們而定。

需要强调的是，我们不用像第一轴心时代那样，每当提出一个新思想、新观点，很快就被宗教化。在第一轴心时代的人类有一个毛病，无论是旧思想还是新思想，无论是本土产生的思想，还是从国外引进来的思想，只要这个思想很好，很能站得住脚，它很快就会被宗教化。希望我们今天提出来的第二轴心时代不要变成新的宗教，不要变成一群人新的信仰，不要变成一个新的乌托邦，不要变成一个新的西方极乐世界。我们要通过努力把它变成新的事实，而不是空洞的理论，更不是新的信仰体系。新的信仰体系就等于是新的宗教，这与第二轴心时代的理想完全背道而驰了。所以，要提防第二轴心时代变成新的乌托邦、新的宗教或是新的亚宗教。总之，不要宗教化，要保持它的原汁原味。

論女性在修行中的障礙與優勢

2017 年 9 月，潘麟先生剖析了以往時代女性難以取得大成就的原因，並就女性如何化解在修行中的障礙做出了分析，給出瞭解決辦法。

在第一軸心時代，女性之所以難有大成就，是因爲在修行中的障礙被強化和突出了。其實女性在修行上既有障礙，又有優勢，就看把哪一面發揮出來。本文論述女性在修行中的障礙與優勢。

一、女性在修行中的障礙

（一）女性的情慾太重

情慾是指淪陷在情感中難以自拔。說得好聽一點，女性是情感的化身；說得不好聽一點，女性的情執太重，往往執著於情、淪陷於情，難以從情執中走出來。走不出來，就沒有辦法繼續修行。因爲腦子裡想的都是與情感、情慾有關的事情，就已經不是在打坐了，衹是以打坐之名行情執之事。絕大多數女性情執深重，難以自拔，走出一段情，又走入一段情，重重無盡。

（二）女性的本能太重

女性傾向於本能化生活，本能化其實就是生物化。很多人說男性理性化。男性不是理性化，是知性化。理性和知性有著本質差別：知性差不多等於邏輯性，但其仍然是後天的，邏輯是後天養成的；理性等於佛性，佛性是每個人與生俱來的，佛性是先天的。理性是儒家概念，儒家的理性與佛家的佛性、道家的道性是同一個概念。理性重也就是佛性重。

（三）女性的身體化傾向重

這個障礙與前兩個互爲因果關係。因爲女性情慾重，本能重，必然身體化傾向重。用一個事實就能證明：女性明顯比男性愛美。愛美其實就是愛身。爲什麼男性就沒那麼在意臉長得什麼樣，身體哪個地方肥了，哪個地方瘦了……儘管男性也在意，但男性的在意程度遠不及女性。爲什么女性會如此在意自己的容貌、長相和身材？其實容貌、長相、身材都衹是表面現象，不是本質，本質是女性的身體化傾向重，比男性更熱愛自己的身體。

（四）女性的生存焦慮重

因爲女性的情慾重、本能重、身體化傾向重，會導致另一個結果：女性的生存焦慮比男性重得多。籠統地說，女性的五蘊普遍比男性更熾盛，更受五蘊熾盛之苦的煎熬。用現在的話說，就是煩惱更重、糾結更重、執念更重、焦慮感更重、空虛感更重、無聊感更重……總之，就是女性終極關懷缺乏綜合癥比男性更重。如果男性佔三成，女性就會佔七成；如果男性有十分，女性就會有三十分。從程度上來講，女性比男性要重得多。

（五）女性難止語

由於女性比男性更焦慮，這必然會引申出另一個結果：女性難止語。換言之，就是女性的廢話多。爲什么女性愛嘮叨？是因爲女性的焦慮重。爲了緩解焦慮，所以女性逮著一個人就無休無止地說……要讓女性止語，簡直就要了她的命。女性人生中有三分之一的時間用來說廢話。她要通過語言來緩解焦慮、轉移焦慮、遺忘焦慮，所以要給女性最大的同情。但同情歸同情，仍然要止語。

（六）女性的格局太小

很多女性心胸狹隘，換言之，就是格局太小。很多女性結婚之後圍著丈夫轉、孩子轉、鍋台轉。你跟她們談理想、談目標、談奮鬥、談擔當，她們完全不感興趣，她們的生活重心衹是柴米油鹽。

（七）女性好生是非

好生是非與前面幾點是有因果關係的。因爲情慾重，本能重，身體化傾向重，難止語，心胸狹隘，結果當然好生是非了。但這不是說男性就不好生是非。衹是相對而言。

（八）女性不愛讀書

因爲有這麼多前提，所以很多女性不愛讀書、不愛思考、沒有理想。不是說所有男性都愛讀書，所有女性都不愛讀書，而是相對來說，女性比男性更不愛讀書。很多女性僅憑感覺做事，很少在做事之前、之中和之後去思考這件事情。讀書也是一樣，讀完了就把書一扔，很少會想讀完書得總結一下、提煉一下、反思一下。

（九）女性的非理性傾向嚴重

非理性傾向嚴重也可稱之爲情緒化傾向嚴重。女性都非常情緒化，這和之前的情慾重互爲因果。因爲情慾重，所以容易淪陷在種種小情緒中出不來。很多女性一生都是從一個小情緒走到下一個小情緒，再走到下下個小情緒，永遠是在小情緒中。

（十）過去的兩千五百年乃至更久，女性沒有足夠的社會地位和經濟條件

這是一個客觀原因，主要責任在男性，男性不給女性足夠的社會地位和經濟條件。結果在過去的幾千年中，包括現在，以中國爲例，女性的社會地位和經濟能力總體來說還是不夠。很多女性經濟還不能獨立。經濟不能獨立，就會引發一系列問題：情感不能獨立，人格不能獨立，理想不能獨立，行爲不能獨立，種種問題由此誕生。

以上說的是女性在修行中的障礙。女性有這麼多障礙，其中每一個障礙幾乎都難以克服，非常嚴重、非常普遍。絕大多數女性都有這些障礙，而且很深重。這就導致女性不能修行，或者修行難以成就。

二、女性在修行中的優勢

女性在修行中也有有利的一面，這個有利是對男性而言。相對於男性，女性在修行中有許多優點。

（一）女性有濃重的母性

母性就是佛性，所以女性更接近佛性。尤其是結婚生了孩子的母親更是母性氾濫。佛性以母性的形式呈現出來。有多少母性，就呈現多少佛性。通常情況下，女性基本上都有濃重的母性，與佛性更接近。

（二）女性的形象思維強

女性形象思維強，容易出現氣脈明點，故女性修氣脈明點、修壇城等的速度，明顯高於男性，修一次可能頂得上男性修五次甚至十次。

（三）女性的感受性（覺受性）強

最近幾十年，參加靈修、瑜伽、身心靈類課程的人，女性的比例大概是七成，男性的比例大概是三成。爲什麼這類課程會吸引眾多女性？爲什么女性對這些事情如此感興趣？原因就是女性的感受性強。稍微一講，她立即就有覺受、有感覺，這就把她吸引住了，所以她們願意參加。而男性往往修了很久都沒感覺。不是男性差勁，而是男性的感受性相對遲鈍。這既不是男性的錯，也不是女性的錯，這是性別差異造成的。

別的方面也是如此，包括看光。男性看了半天，好像看見了明點，又好像沒看見。女性說明點那麼明顯、那麼多，你居然看不見？女性一看就能看見一堆，男性一看衹能看見一個，而且那一個還不斷地移動，以致於懷疑，這真的假的？是眼花了吧？

（四）女性的直覺力強

直覺力強對女性的修行非常有幫助，因爲修行就是開發直覺力，而女性的直覺力天生就要比男性強。

（五）女性的內傾性強

女性往內，就是內傾，即生命化；男性往外，就是外傾，即社會化。男性社會化程度高，女性生命化程度高，或者叫心靈化程度高，所以女性的內傾性強。也就是女性總體來說，性格內向；男性總體來說，性格外向。這種內向性格，對禪修入定非常有利。所以女性容易出感受、出覺受；男性坐了半天，可能啥感覺沒有。

（六）女性的恆心和耐心強

女性的恆心、耐心比男性強，這也是女性獲得成就的一個重要原因。修行是非常枯燥的，比如打坐，外人旁觀和自己親歷是完全不同的。外人看覺得很浪漫，後面是雪山，前面是草地，一望無際的鮮花，一個人往那一坐，僊境一般。但你自己根本不是這種感受，你自己覺得時間怎麼過得這麼慢呢？感覺坐了半天了，怎麼纔二十分鐘？其實修行一點都不浪漫，千萬不要把修行浪漫化。把修行說得像詩一樣的人，並非是真正的修行者。因爲修行過一段時間的人會知道，修行是極爲枯燥的。你沒有恆心、耐心怎麼行？三天就坐不住了，新鮮勁兒一過，就坐不住了。這時候，就看誰的恆心和耐心強了，如果你堅持下來，那就成就了；堅持

不下來，那就不成就。女性的恆心和耐心明顯比男性多，當然女性成就就會比男性大。

（七）女性的先天化程度高

因爲女性的直覺力強、感受力強、內傾性強、有恆心、有毅力，導致一個結果：女性的先天化程度高。而修行是後天返先天，女性本來先天化的程度就高於男性，所以女性返先天要比男性容易得多。假如男性修行十年才能成功從後天返回到先天，從有爲返回到無爲，從形而下返回到形而上，從經驗智慧返回到般若智慧，從人性躍入佛性中，女性則衹需要五年。

（八）女性的信心堅強而持久

最後一個優勢也非常重要：女性的信心堅強而持久。女性一旦認準了一件事，信心就很堅固，不輕易動搖，一旦認定就一竿子插到底。而男性的信心很容易動搖，男性今天的信心堅固，不代表明天的信心也堅固，明天也許遇到個什麼事情，遇到個什麼力量，他就會產生懷疑、動搖信心。所以其實男性在信心上搖擺的程度遠大於女性。

結語

女性有這麼多優勢，導致其在修行上成就大於男性。那爲何在過去的歷史中，女性的成就者少，而男性的成就者多？因爲在第一軸心時代，過於強化和放大了女性在修道上障礙的一面。在第二軸心時代，會有效地抑制和迴避女性在修道上障礙的這一面，正視和放大、強化女性在修行上有利的一面。衹要女性發揮優勢，把修行上有利的一面放大、強化，女性就會成批地出現大成就者。之前是揚短避長，從現在開始，要揚長避短，這一反一正，結果大爲不同。

從人體科學到生命科學

2017 年 9 月 23 日—24 日，第二屆生命與國學高峰論壇在安徽合肥召開，著名生命學家潘麟先生作了題爲《從人體科學到生命科學》的演講。

一、錢學森和他創立的人體科學

（一）錢學森簡介

錢學森，1911 年 12 月 11 日出生於上海，祖籍浙江杭州。曾任美國麻省理工學院教授、加州理工學院教授，爲我國的導彈和航天計劃都曾做出重大貢獻。中國空氣動力學家，中國科學院、中國工程院院士，中國人體科學的倡導者。曾任中國人民解放軍總裝備部科技委高級顧問，中國科學技術協會名譽主席，全國政協副主席等重要職務。1957 年 9 月，錢學森被授予中國人民解放軍中將軍銜，是中國航天科技事業的先驅和傑出代表，被譽爲「中國航天之父」和「火箭之王」。中國共產黨的優秀黨員，忠誠的共產主義戰士，享譽海內外的傑出科學家和我國航天事業的奠基人。於 2009 年 10 月 31 日在北京逝世，享年九十八歲。

錢學森是人類航天科技的重要開創者和主要奠基人之一；航空領域的世界級權威、空氣動力學學科的第三代掌旗人；工程控制論的創始人；中國人體科學的倡導者；二十世紀應用數學和應用力學領域的領袖人物（是二十世紀世界應用科學領域最爲傑出的科學家之一），他在二十世紀四十年代就已經成爲和其恩師馮•卡門并駕齊驅的世界航空航天領域內最爲傑出的代表人物，並以《工程控制論》的出版爲標誌，在學術成就上甚至超越了科學巨匠馮•卡門，成爲二十世紀眾多學科領域的科學群星中極少數的巨星之一。錢學森爲新中國的成長做出了巨大的貢獻，是功勳最爲卓著的傑出代表，是新中國愛國留學歸國人員中最具代表性的國家建設者，是新中國歷史上偉大的科學家：被譽爲「中國航天之父」「中國導彈之父」「火箭之王」「中國自動化控制之父」。國務院、中央軍委授予他「國家傑出貢獻科學家」榮譽稱號，獲中共中央、國務院、中央軍委頒發的「兩彈一星」功勳獎章。

（二）人體科學概述

「人體科學」這一概念是錢學森 1981 年 1 月正式提出的。1981 年 5 月，在四川舉行的第二屆全國人體特異功能科學討論會上，錢學森向該會作了《關於開展人體科學基礎研究》的報告，會上成立了「中國人體科學研究會（籌）」。1987 年，國家科委批准成立「中國人體科學學會」。

從 1983 年 3 月到 1987 年 10 月，錢學森僅在國防科工委下屬的航天醫學工程研究所（507 所）就作了一百多次報告和發言，這些報告和發言幾乎全部整理成文，發表於當時國內和國際的著名報刊之上。後續集成名爲《人體科學與現代科學縱橫談》的專著（人民出版社，1996 年）。《人體科學與現代科學縱橫談》這本人體科學史上的巨著，計三十四萬字，收錄了錢老自 1983 年以來有關人體科學的論著、講話、書信，涉及面非常廣泛，如人體科學的基本理念、哲學、腦科學、思維科學、第四醫學、特異思維、生物學、生物控制論、系統論、中醫、語言、教育等。

其後，錢學森出版的有關書籍還有《論人體科學》（四川教育出版社，1989 年 5 月）、《創建人體科學》（四川人民出版社，1989 年 11 月）和《論人體科學與現代科技》（上海交通大學出版社，1998 年）。另外，

國際文化出版公司於 1999 年出版了張震寰將軍（1915—1994）的《張震寰文集・人體科學部分》；人民出版社於 2009 年出版了《伍紹祖文集・人體科學卷》等相關專著與論文集等。

在《論人體科學》一文中，錢學森將其創建的人體科學從定義到研究方法等，作了精闢的論述，全文引述如下。

論人體科學

一、什麼是人體科學

好幾年前，我們從呂炳奎同志那裡學習到一個觀點，他說：「中醫、氣功和人體特異功能，三者是連在一起的。」這對我是很大的啟示：人體科學至少要考慮這三個方面。

一個是中醫。現在有很大的一個學術組織，即中華全國中醫學會。我們這些同志對於中醫這個問題是非常關心的。1983 年有一篇文章講到中醫的理論要用現代的語言來闡述，使它更容易被人理解。後來把這些內容稱作唯象的中醫學，因爲中醫的理論實際上就是唯象的，是經驗的概括，如果講道理，道理就如此，你不要深究到更深的層次。從前中醫也沒有條件深究到更深的層次，所以就把人的功能概括成這個樣子。至於爲什麼是這樣？沒有解釋，那個時候也不可能有更深的解釋，所以叫作唯象中醫學。

另一個方面的工作是氣功。氣功當然也是我們感興趣的，我們已有了幾年來做了許多工作的中國氣功科學研究會，和中華全國中醫學會下屬的醫學氣功研究會，以及其他組織。去年我們也曾講過，對氣功要逐步使它科學化，也要建立唯象的氣功學；先不講深刻的道理是什麼，而是要把氣功中的現象整理出個條理來，成爲說得通的理論。這是第二個方面就是氣功或叫氣功科學。

第三，也是我們特別感興趣的，最引人注意，最能吸引我們的，是人體特異功能。最近的大好形勢更吸引我們去考慮人體特異功能的各種問題。

但是我們想：我們應該把眼光更放大一點，不能只考慮到人體特異功能，也要考慮到和人體特異功能有密切關係的氣功科學和中醫理論。我們應該明確：中國人體科學學會不單純研究人體特異功能，我們這個學會是研究人體科學的，人體科學包括人體特異功能，但不僅僅是人體特異功能。這一點我們要注意。過去我們常把這兩個詞通用：有時叫人體特異功能，有時又怕惹出什麼事來，就把它變一變，叫人體科學，這是當時歷史條件造成的。現在這時代已經過去了，沒有必要再這樣做了。我們應該明確地講：我們中國人體科學學會是搞人體科學的，也包括氣功科學，也包括中醫理論，還包括有其他方面的科學技術。

這樣就必須說清楚：人體科學究竟是什麼？在我們的思想中，人體科學是現代科學技術體系中的一個大部門。現代科學技術體系除了人體科學之外，還有八個大的部門：自然科學、社會科學、數學科學、系統科學、軍事科學、思維科學、行爲科學和文藝理論。我們的人體科學和這八個大的部門是平起平坐的。這一點，在 1981 年的一篇題爲《開展人體科學的基礎研究》的文章中曾經講到，在 1982 年第三期《哲學研究》中也講到了：人體科學是現代技術九個大部門中間的一個，人體科學和其他八個大部門是平起平坐的。從前人們的印象，自然科學和社會科學是了不起的，現在，人體科學和自然科學、社會科學平起平坐。這是不是把人體科學抬得過高了？不是，人體科學確實是了不起的，因爲人體科學就是研究人。這裡邊的核心思想是：運用現代系統科學的觀點來看，人是一個巨系統，其複雜程度超過大系統。在系統科學中，特別是系統科學的基礎學科——系統學，我們講系統，有小系統，有大系統，還有巨系統。人體系統就是一個巨系統，包含有很多層次，最高的層次是人的整體。這樣的一個巨系統又是同周圍的宇宙發生影響作用的，即它不是一個封

閉的系統，而是一個開放的系統，處於整個宇宙之中彼此相通。宇宙是個超巨系統，人體巨系統是在宇宙這個超巨系統中一個開放的、極其複雜的巨系統。

對人體這個巨系統怎樣來形容它的特徵？這裡有一個標誌：就是人的整體功能狀態。在系統學中是明確了，即認爲功能狀態是亞穩態，就是在系統的相空間中，它處於一個比較穩定的狀態，但不是固定的而是可以調節的，從一種亞穩態可以轉入另一種亞穩態。對人體這種功能狀態，有好幾種特別引人注目的、特殊重要的、特性特點很明確的我們稱之爲人體的功能態，少一個「狀」字，我們想是不是可以借用量子力學的名詞，叫作 Eigea State，特殊的狀態。這樣看，對人體這個巨系統，非常重要的是要研究它的功能狀態，包括一些具有特殊性質的人體功能態。用人的整體功能態來描述人體這個巨系統的各種功能特徵，這已不是一個科學設想了，而是一個已有科學證明的事實了。從 1984 年以來，航天醫學工程研究所餘和棒等對人體功能態進行了有效的研究。他們利用多維數據分析的方法，把所測得的多項生理指標變量，綜合成可以代表人體整個系統的變化點，它在各變量組成的多維相空間中的位置，運動到達相對穩定，即目標點，能態的各自的目標點、目標環。這個工作十分重要，把系統科學的理論在人體系統上做出來了，使人體科學的研究，有了科學根據和客觀的指標。例如氣功大師練功入靜，就是一種特殊的功能態：氣功功能態。王修壁等觀察到氣功態時人體腦電及 R-R 間隔的墒值下降，有序性增加。又比如人生了病，西醫去研究病灶，看疾病的起因是不是受了細菌的感染；中醫不受此限制，中醫的理論是辨證論治。這個「證」不是西醫病症的「癥」，在概念上是完全不一樣的，西醫是研究病灶，是什麼原因，投藥也是針對病灶。中醫辨證論治的「證」，要用系統科學的語言來說，就是功能狀態。辨證是指辨別病人的功能狀態，然後開藥，用藥物使病人從不正常的病態調整到正常的功能狀態，也就是健康的功能狀態。本來，人體天然就有抵抗細菌的功能，中醫用藥不是直接去作用於病灶，而是把功能狀態調到正常的功能狀態，病態的問題也就隨之解決了。

總之，核心的思想是：人體是一個開放的巨系統，它的特徵是人體功能狀態，包括一些特殊的人體功能狀態。人體科學就是研究人和人在客觀環境中所處功能態的學問，包括中醫（也包括中華各民族的醫學，如藏醫和蒙醫等；即在《憲法》第二十一條中所講的「傳統醫學」），也包括氣功和人體特異功能及其他可吸取的許多東西，把這一切統統匯總起來稱之爲人體科學。

把人體科學突出出來，不放在生命科學之內，可能會有同志問：你說人體是開放的巨系統，這也不是人體所特有的，有許多生物不也是很複雜的巨系統嗎？人與生物有什麼區別？回答是：區別在於人不僅是開放的巨系統，而且人是有意識的。人有意識，其他生物不存在意識，這一點是直到今天的科學研究所證實了的。我們也可以從另外一個角度去觀察，這個世界如果沒有人的出現，能有今天這個樣子嗎？是人類，不是其他生物創造了這個世界，而這個人類的特點就是具有意識。意識又能作用於人體本身，是「意識反饋」。這也就是人體科學區別於一般生命科學的特徵。因此人體科學的研究要把握物質與精神、客觀與主觀、大腦與意識的辯證關係。這是人體科學的又一核心思想。

人的功能狀態都是亞穩態，是可以調節的。那麼調節的手段是什麼？第一個手段，與外界的物質交換，像藥物、飲食、呼吸、高壓氧都可以治病。物質交換的範圍是非常廣的。

第二個手段，不是物質交換，而是信息交換。外界的信息可以是聲波或電磁波，無非就是這二者，當然是很複雜的。有人說音樂也可以治病，音樂治病是聲波信息。氣功師發外氣治病，我們想也就是電磁波的作用，不過是很複雜的電磁波。大概外界的信息能夠用來調節人體功能狀態的，不外乎這兩種：聲波或電磁波。不過都是很複雜的信息。

還有第三種手段，就是人腦所產生的意識，意識是人體最高層次的運動，它可以返回來作用較低的層次。這個看法，是四年以前獲得諾貝爾獎的斯派瑞（R.W.Sperry）提出的：人的最高層次意識的活動，可以影響下一些層次的活動。因此，意識也是調節人體功能態的一個手段，這非常重要！

二、研究人體科學的指導思想

以上所講的，要研究人體的功能狀態，而人體功能狀態是可以調節的，依靠三種手段：物質的交換、信息的交換、人自己意識的調節。研究這些問題，必須用辯證唯物主義作爲指導。人體科學這一大部門，人這個巨系統在宇宙這個超巨系統中存在交往，這裡邊又有三個小層次，一個是宇觀的（人在宇宙中的關係叫宇觀的人天觀），講宇宙之所以是今天這個樣子，是有它的道理的，宇宙如果不是今天這個樣子，就不會有人的出現，人的存在和宇宙的規律有密切關係，這是宇觀的人天觀，在西方有人稱此爲「人擇原理 Anthropic Principle」。第二個層次，中國古代關於人的哲學，是宏觀的人天觀，在中國古代文獻中很豐富，理論中這是很重要的一個部分，這是中醫的哲學思想，即宏觀的人天觀。第三個層次，到了微觀的層次，也有人和周圍環境的關係問題：即從微觀的層次到量子力學的層次，人是怎樣認識周圍客觀世界的？量子力學中還沒有解決人究竟怎樣認識、怎樣測量、觀察周圍的微觀世界。要研究人的感覺器官和外界的刺激之間的關係，從量子力學的層次深入去研究。

三、人體科學的三個層次

我們把一切科學技術部門分成三個層次。首先是基礎學科層次。有這些學科，像生理學、心理學等等，及研究人的意識、思維活動，聯繫到最高層次，用斯派瑞提出的一個詞，叫精神學（Mentalics），實際都是研究人大腦的意識是如何產生的。這些都是人體科學的基礎理論學科。在此我要加一個，是非常重要的，就是從人的整體、從人體功能態和功能態的調節去研究人，這就是人體學。這門學問尚有待建立，這也是人體科學的一個基礎學科。這個學科怎麼建立？先從其他方面來建立，如唯象中醫學、唯象氣功學、唯像人體特異功能學，以及用系統科學的理論方法把那些唯象的理論捏在一起，不是加法，有個更高的昇華，它的面貌和原來的素材就不一樣了；再進一步，不祇是講其當然，還要講其所以然，這樣才能建立人體學。它是人體科學的基礎學科。人體學的重點是研究人體巨系統、人體功能態及其調節變化的學問。

在基礎科學下面一個層次就是技術科學，就是實際應用或者說直接改造客觀世界的理論。在我們人體科學裡頭就是醫學理論，西醫的理論也是一個內容。現在看起來非常重要的是把中醫的理論闡述出來。光用中醫這些詞如陰、陽這個東西不是現代語言。在 1983 年《大自然探索》中提出來中醫理論是經驗的，是很寶貴的東西，但中醫理論不是現代的語言，不容易懂，而且裡面也包括一些不對的東西，也有糟粕。要清除糟粕，用現代語言把它闡述出來，這是我們的任務。西醫理論內容就更多了，病理學、藥理學、免疫學等很多。也要用基礎科學、人體科學的觀點，把技術科學這個領域搞清楚。在技術科學裡面還有一門也是近幾年發展起來的，即人跟機器怎樣一起協同工作，在外國叫人-機功效學（Ergonomics）。這是講人跟機器怎麼樣有效的配合。我認爲醫學的理論，中醫的理論也好，西醫的理論也好，用人體科學的觀點把它們現代化之後，以及人-機功效學這些都屬於技術科學這個層次。

再下個層次就是實用科學，把技術科學直接跟使用連在一起的，有點像工程技術，直接改造客觀世界的叫實用科學。在人體科學的實用科學當然就是醫學了。現在的醫學，治病的叫第一醫學。防病的叫第二醫學。不久前看到一種材料，美國人在搞所謂未來預測醫學。就是說對你今後五年的情況來預測一下，你可能要害

什麼病，怎麼搞的呢？實際上也是用了人體科學的觀點，首先作調查，比如說讓某個人填表。男的要回答 314 個問題，女的要回答 314 個問題。一部分就是我們現在體檢的那些材料，這是數據性的，還涉及你的生活方式，工作環境，精神狀態，對疾病的看法，老是發愁呢還是很樂觀呢，諸如此類。一共三百多個問題，然後把這許多數據情況建立一個系統的模型，在計算機上處理，就可以預見你今後五年可能出現什麼問題，所以叫未來預測醫學。由此建議你要注意什麼，吃點什麼藥，包含著第一和第二醫學部分。還有第三醫學：康復醫學。這三個醫學都可以利用所有人體科學研究的成果，氣功、特異功能都可以用上。

我想強調的是我們還要研究第四醫學（即開發人潛在的能力），就是把人的功能再加以發展。比如說，人在特殊環境下怎樣提高適應能力？例如在高加速度的情況下，一般情況不過是一個 g、兩個 g，現在到了十個 g，能不能適應？相反的，到了宇宙空間站上，g 等於 0，在空間站待上幾個月，宇航員回到地面上都走不了路，不適應，可見沒有加速度也不行。將來人還要繼續改造客觀世界，要辦的事情很多，不經過訓練是不能適應的。比如，有的人坐飛機，第一次暈，第二次還沒上飛機就吐了。這不行。人要更進一步改造世界，自己必須要有所準備。還有，氣功的應用有這樣的記錄，通過練功可以使學生的智力提高。安徽省宿松縣中學有一位老師叫吳一，報道練氣功可以讓他的學生智力提高。後來甘肅省蘭州市的一所學校也做了實驗，可以證明這一點，還有佛教練氣功說「定能生慧」。把所有這些加在一起，就是開發人潛在的能力（提高智力也好，適應環境也好）。這叫第四醫學。在實用科學裡還有很主要的人-機-環境系統工程。與第四醫學關係很密切。它是在深入研究人、機、環境各自功能特點的基礎上，運用系統工程的理論與方法，著重研究人-機-環境系統的整體性能，使其達到最佳狀態的一門技術。

所以這三個層次，在基礎科學上就是用我們知道的很豐富的基礎學科來建立人體科學，在技術科學上我們要把醫學的理論加以認真地完善化、現代化：人-機功效也要研究，在實用科學上要把醫學、人-機-環境系統工程加以發展。

這樣我們纔能夠說把從哲學、基礎科學、技術科學到實用科學的體系搞起來了。

四、人體科學研究到底怎麼做

我們要開闊眼光，不僅是對中醫理論、氣功、人體特異功能，要用人體科學的眼光去看，還有很多東西可以用，可以研究的東西還很多，我們要把握住核心思想：人體巨系統、功能態，用什麼手段，包括人的意識，去調節功能態以及在各種不同的功能態中所產生的各種效應。下面簡單談談我們現在的認識：

（一）氣功是研究人體科學的「敲門磚」

在研究人體科學的工作中，很重要的一個方面就是氣功科學的研究。人體科學的概念，很多突破點是由氣功引起的。氣功是人體科學的一塊「敲門磚」，敲開了這座科學殿堂的大門，才可以登堂入室。何以見得？練氣功既非藥療也非理療，而是用意識來調節人體功能狀態，這是直接涉及意識反饋這一人體科學核心思想的。而且人體功能態這個概念，就是由氣功產生的：在氣功中，什麼叫入靜？這種狀態使人想到系統的穩態問題。而要直接由中醫的「證」就想到人體的功能態，一下子做不到，我們首先還是由氣功開始的，氣功是人體科學研究的一個突破口。認識到這一點，對推動我們的工作是很有利的。

（二）建立唯象理論

這對中醫研究，是比較容易的一件事。中醫的理論比較全，1983 年在《大自然探索》上談到中醫有那麼多經驗，實踐證明治病是很成功的，把這些經驗總結出來，是一整套很寶貴的知識。但由於中醫的這套理論還不能納入現代科學體系中去，所以我們曾講中醫還不是現代意義上的科學，其意思就是說它還不能納入到現代科學理論體系當中去。有人沒有聽懂這個意思就埋怨說，中醫本來已很困難，你還說它不科學，那不就

更困難了嗎？我們是說，中醫是有理論的，只不過是唯象的理論。什麼叫唯象的理論？研究客觀事物，第一步，要總結許多現象，就屬於唯象理論，它只說明當然，不能說明其所以然。

大家知道，中医用的是古汉语，现在不少青年人读不懂。即使古汉语弄懂了以后，那些概念（如阴阳、五行等概念）还不是现代人所熟悉的概念，别扭得很。我所指的中医唯象理论，要用现代语言来阐述。就是说，是应用现代的语言来说明其当然，这就是中医唯象理论。这些话，之前在讲中医现代化的战略时说得更清楚一点，对于搞中医唯象理论，现在好像有了点希望，在《大自然探索》1983 年的几期上，武汉的吴学谋提出了一个数学理论——泛系理論，就是用現代數學語言來表達一般系統的普遍規則。這與中醫的理論非常合拍，中醫運用的正是整體觀點、系統觀點。在長期的歷史過程中，中醫不可能搞什麼分析，祇能從整體上來研究人體，從整體上來討論問題，這和吳學謀所提出的泛系理論很相近。所以搞中醫唯象理論，可以用吳學謀的這些理論方法，希望有人來做這個工作。但吳學謀畢竟不是中醫，最好是一些搞中醫的同志和搞數學的同志結合起來。這是最現實的可以做的工作，中醫的理論很全，數學工具也有了，所以唯象的中醫學是完全可以搞的。

再就是唯象的氣功學。1986 年 2 月 23 日在中國氣功科學研究會的座談會上已講過，就不再重複了。最近的感受，就是請研究唯象氣功的同志注意一個問題：練氣功要因人而異。要改變某一個人體的功能態，應該考慮：現在這個人的人體功能狀態到底是什麼樣的？我曾打過一個比喻，如果是個老年人，練少林寺那套功夫恐怕不行了。現在的情況是：有些氣功師強調他那個流派，認爲他的一套功法是普遍適用的。這就同中醫理論相背了，中醫不是講「辨證論治」嗎？先得看你在什麼功能狀態，再定如何練功嘛。對此，要有人研究一下才行。我們應考慮如何運用中醫的理論來引導唯象氣功學的問題。

最後剩下一個問題是：人體特異功能是不是也有一個唯象的學問？對這一點，從前不敢講，現在認爲可以講了：對人體特異功能，也可以建立一個唯象的理論。問題是怎樣建立？

有一個線索是不是應該加以考慮？人體特異功能的表現實際上可能是人與物之間出現的電磁場。在改變某個物的狀態時，物也可以發電磁波、電磁場，人也可以接受它，接受環境中電磁波、電磁場的作用。長期在雷達站工作的人會得「微波病」，就是由於接受了電磁波以後，改變了他的功能狀態。航天醫學工程研究所的張瑞鉤同志從人體功能態的角度來考慮患微波病的人，看他是一種什麼樣的功能態？是中醫的哪一「證」？然後選用針對這個「證」的藥來施治，效果很好。這些事實說明電磁波、電磁場確實可以影響於人體。顧涵森同志發明的電子治療儀，苟文彬同志的特定電磁波治療儀，各種各樣的電子氣功師、電子矯正器都說明，電磁場、電磁波對人有作用。至於電磁波對微生物的作用，十年前就有實驗發表了，可惜似未引起人們重視。

人體特異功能中關於信息和信息處理的功能（特異感知），是不是由於人發出電磁波作用到物，物再反回來將信息輸入給人，最後在大腦中處理這個信息，得出結論。沒有特異功能的人，這些信息可能都沒能處理，扔掉了；而有特異功能的人，則會處理。例如有一位×××，能預感地震，這是可以理解的，地震過程中會發出很多電磁波信息，動物能感知這些信息，如有的鼠和蛇都跑出洞來，×××也可以處理這些信息，這是屬於特異感知類型的。

還有特異致動，是使周圍的物質出現變化。雲南姚宏均提出：從前所謂的「鬧鬼」，可以和特異致動聯繫起來。這是認識上的一個突破。「鬧鬼」在德文裡叫 Poltergeist，過去不知怎麼音譯爲「波爾代熱斯」，它是指有特異功能的人一進屋，這間屋子裡的東西就亂動。這可能是特異功能人自己意識不能控制的特異致動，就是過去所謂的「鬧鬼」。所以實在不是什麼「鬧鬼」，是「鬧人」，是特異功能人在「鬧」。現在特異功

能人在做實驗時也有這種情況，例如一個煙灰缸，特異功能人可以把它移走，但究竟移到哪個地點他也控制不了，或者是祇能大致知道移到哪個方向。

特異致動也與電磁波有關嗎？前一段時間張寶勝做特異功能表演，用手一指，一位教授的衣服就燒了一個洞。後來唐敖慶教授說，這可以解釋，衣服被燒，可能是電磁波的作用，就是特異功能人發出的電磁波把衣服上的分子激活了，同空氣中的氧發生作用，就會燒成一個洞。唐敖慶教授運用他量子化學的專業知識，提出這種設想是很有啟發的，應該對此進行深入研究。

因此特異致動也可能是電磁場、電磁波的作用。第二次世界大戰中就發現有些在雷達站工作的人可以「聽」到微波信號。這似乎不可思議，但是後來已弄清楚；原來是電磁波在人的頭部被不均勻吸收，這就產生了聲波，可以被聽到。這個例子就是解除了「特異」的特異功能，說明特異功能是可以研究出道理的。

1985 年王修壁等做了系統的科學實驗證明了特異功能人和氣功師，在發功的過程中發出頻率爲 10360MH、功率爲 30—650DM 的低強度高頻率電磁波，可以說明推測人體離體影響物質的是電磁波，這是有根據的。實驗證明了外氣引起紅細胞表面電荷密度增加，電泳率加快，細胞膜流動性增強等細胞水平的生物效應。這些效應和細胞內外的物質運輸、能量交換、細胞識別、激素與受體作用等生理功能有密切關係。這些現象的發現，將對進一步研究特異功能和氣功治療疾病的機製起重要作用。

最近，最有說服力的是陸祖蔭等人所做的實驗（在《東方氣功》等雜誌上已發表了一部分結果）。它最明確地、令人信服地證明了氣功外氣對物質分子的作用，把我們的工作同當代生命科學的熱門分子生物學聯上了，它無疑是人體科學研究的重大突破，實在使人受到鼓舞。而且人可以發出電磁波，物質在接受人所發出的電磁波以後，產生變化，也同時發出電磁波。從上述可以看出，我們不祇是可以建立唯象理論，而且還可以深入認識到人體科學的機理，深入到本質也就有了線索：因爲電磁場理論，包括電動力學和量子電動力學是當代最堅實的物理理論。

（三）特異思維

前面講的這一切，都聯繫到人如何處理信息，也就是思維。但思維又與實踐經驗分不開，是實踐形成的。有的人（特異功能人）與常人不同的實踐，也就有一種特別的思維，他能處理普通人扔掉的信息。1984 年 8 月，在全國思維科學討論會上提到了「特異思維」這個詞。當時只講到：葉峻提出「特異思維」這個概念，可以研究。在正常人思維之外的，可以叫「特異思維」。正常人有抽像（邏輯）思維、形象（直感）思維。此外，還有「靈感思維」，但還根本說不清楚。現在看，所謂靈感，也是特異思維。我們要研究特異思維（作爲人的一種特別的思維方式），包括靈感思維、特異感知和特異致動中的思維。另外，特異功能人和氣功師，都可能有他或她的特異思維。有時當著你的面，他可以進入那種特異思維狀態，口中唸唸有詞，但一般人根本聽不懂。過幾分鐘後，他的特異思維的過程完了，就可以用普通話告訴你特異思維的結果。至於特異思維的過程，那是不能用常規語言表達的，他自己也說不清楚。

靈感思維、特異感知中信息處理的思維以及特異致動中的思維過程，是特異功能人腦子裡特殊的思維方法，應該引起人們研究的興趣。

（四）宇宙環境對人體的影響

人體開放於宇宙的一個方面就是環境的影響，如晝夜的變化，四季的演變等，這是一門人體的時間節律學。我國古代稱之爲「子午流注」，近代在國外這方面發展很迅速，它對人體科學是很重要的。此外，近年來又有科學家注意到地磁場的影響，實驗觀察證明，地磁場的變化對人體有明顯的作用。

（五）國外的民族醫藥學

人類生活在大地上總要和疾病做鬥爭。所以醫藥是一切民族要發展的，傳統醫學也絕不限於中華民族，世界各民族都有自己的傳統醫學，這也是發展研究人體科學的素材。最近有根據說非洲的醫藥界也開始在意到這個問題，開始收集並傳授非洲自己的傳統醫學了。

（六）營養學

營養問題，這是人們經驗最豐富的領域。人是個巨系統，和客觀環境是有交往的，一種交往的途徑就是吃進食物，排出廢物。研究這個問題的學問就是營養學。對此，也必須從人體科學的角度來加以研究。從前營養學涉及的面很窄，而營養實踐方面的經驗和知識卻非常豐富，運用人體科學的系統方法來研究它，反過來又可以進一步發展人體科學，這是把營養學引入人體科學。

（七）中藥的範圍可以擴大

陝西省科學技術情報研究所王仲東寫了一本書《陝西中草藥開發》，它給我們一點啟示：中藥並不是一個封閉的體系。兩百年前，中藥裡邊並沒有西洋參。後來華僑在美國發現了它，這纔引入中藥裡邊來。王仲東寫的這本書中，許多東西並不是中草藥，如獼猴桃、刺梨、沙棘，說它們含維生素C很高，這就不是中藥原來講的藥性了。可見中藥的體系也可以擴大，許多東西還可以引入中草藥裡邊去。中草藥的範圍擴大了，不也開拓了人體科學的視野了嗎？

（八）引用中西醫結合及西醫的成果

人體科學從醫學的角度還可以再擴大，不單把中藥引入研究中來，也可以把西藥引進來。對於西藥的作用和療效不是從西醫的角度去解釋，而是用中醫的理論概念解釋。過去三十年來中西醫結合的工作經驗也可以利用，不過原來多是以西醫的理論來說明中醫或改造中醫，現在則是以中醫的體系來吸收或改造西醫，其不同是用中醫的理論來解釋、來認識人體和西藥的系統，我們認爲這一觀點在國外也已有了苗頭，如諾貝爾獎獲得者L. 鮑林（L.Pauling 1901—1992）就提出了所謂正分子醫學（Ortho-Molecular Medicine），是說人之所以生病是由於他體內化學分子的構成失調。這不是人體功能狀態的概念嗎？

（九）充分利用現代生物學和生理學的新成果

把現代生物學、生理學的新成就，用系統科學人體科學的觀點和理論去分析昇華，瞭解人體各種功能態的微觀活動結構，做到還原觀和整體觀的辯證統一，把人體科學的研究引向深入，知其「當然」，又能知其「所以然」。

以上我們把特異思維、國外民族醫藥學、營養學、新的中草藥以及西醫西藥引入人體科學，這就更加開闊了研究人體科學的途徑。不光講是中醫的唯象學，人體特異功能的唯象學，而且通過中藥的開拓，把中藥與西藥結成一個體系。至於其他如體育科學，還有第一醫學、第二醫學、第三醫學，以及又提出了第四醫學（開發人的潛力的醫學），都可以聯繫起來，這就是建立人體科學這個大廈的途徑。而在這當中，氣功科學起著很關鍵的作用。研究人體科學，幾個方面要互相配合，而核心思想是人體巨系統和意識的反饋作用。

今後可以做的工作是非常廣的，所以我們人體科學學會是大有前途的。這樣搞下去，我認爲那一定會導致一場新的科學革命，這場新的科學革命必然會引起一場可以改變世界的技術革命。

錢學森教授關於人體科學的發言、論文、專著等非常宏富，洋洋數百萬言。限於篇幅，此處無法具引。錢老關於人體科學的論述，主要可以概括爲「四論」，即：

第一，唯象論：錢老提出對氣功、人體科學，先要研究現象。唯象，不急於知其所以然，先收集種種現象，積纍經驗，到達一定數量後，即會有一個量變到質變的飛躍。

第二，高峰論：錢老認爲人體科學是科學中的珠穆朗瑪峰。

第三，科學革命論：錢老認爲，人體科學的研究突破，會引發一場科學的革命。其價值將會超過相對論、量子力學。早在 1982 年 10 月，錢學森在中國人體科學研究會（暨）第三次全體委員擴大會議上的講話中指出：「對人體特異功能的研究，可能導致一場二十一世紀的新科學革命，也許是比二十世紀的量子力學、相對論更大的科學革命。」

「人體科學是高技術，是高技術裡的高技術，是高技術的平方。」

「將來的技術革命來源於科學革命，而科學革命將來自系統科學、思維科學和人體科學。意義是重大而深遠的。」

第四，新文藝復興論：錢學森在人體科學學會成立大會上發言：「要是這樣做下去，等於第二次文藝復興。第一次文藝復興是在西元十五世紀的下半葉，1450 年以後，到現在已有五百年了，它那一套已經不行了，應該再來一套新的，就是第二次文藝復興。」「第一次文藝復興打破了中古時代的愚昧，開闢了近代科學發展的道路。我剛纔說這些，無非是說還有許多東西在束縛著人們的頭腦。那些受束縛的人，就顯得很愚昧。我們就是要打破這個，使我們認識客觀世界和改造客觀世界來一次更大的總的飛躍，這難道不是第二次文藝復興嗎？」

「總之，我們所從事的這項工作是有遠大前途的，我要說這是要震撼歷史的。但我們幹這件事會遇到各種各樣的困難。從歷史上看，爲第一次文藝復興做出貢獻的偉大人物，被殺頭的有，讓火燒死的也有。因爲你要革命，要改變世界的面貌，那麼舊的東西就會接受不了，就會給你製造各式各樣的困難，甚至把你消滅掉。歷史是這樣的，也不用奇怪。新與舊的矛盾就是如此。所以，我們幹的這件事情，遇到的困難是小意思。沒啥！你們還很幸運呢，我們現在是中國共產黨領導下的中華人民共和國，不過是碰到一點點困難麼，還有領導支持這項工作。所以，我們不要怕困難。我覺得看準了這個目標——第二次文藝復興。」

「我想，我們也是這樣，我們幹的這些事情一定會招來一個第二次文藝復興，是人類歷史的再一次飛躍。」

人體科學會引發更深刻的思想、文化的變革，對東方傳統文化的全新認識。文藝復興是近代歐洲科學、藝術、人文思想的發端，是以歐洲人對古希臘文明的重新發現爲基礎而引起的人類文化史上的偉大變革。錢老的認識中包含著由人體科學的發展而重新認識中華古老文化的內涵，並由此引發中國乃至世界的文化、藝術、哲學、科學的變革。這一觀點非常深刻。我們事實上也看到由於氣功、特異功能的熱潮和研究，使人們重新認識中國傳統文化，拉開了近三四十年來的「周易熱」「禪學熱」「道學熱」「藏密熱」「瑜伽熱」等思潮的序幕，從而開啟了國學復興的大門，使人們重新認識以儒佛道爲代表的中華傳統文化。錢老關於「新文藝復興論」，現在學術界更多地使用「新軸心時代」或「第二軸心時代」這一概念。第二軸心時代則是相對於發生於以西元前六世紀爲核心，上溯至西元前九世紀，下延至西元前三世紀的全球範圍內的文明大爆發的第一軸心時代而言的。

二、潘麟和他創立的生命科學

（一）潘麟簡介

所謂「潘麟簡介」，就是我對自己的一個簡單介紹。我在 1973 年生於安徽省定遠縣城東鄉東潘村，十六歲即初中二年級上學期輟學，十八歲離開家鄉，踏上拜師訪友之路。在此後的十幾年間足跡徧佈全國，拜訪師友共計三四十位，其中有儒家的大儒、道家的丹師和道長、佛家的高僧和法王，以及周易學家、中醫名家和當代傑出的思想家、哲學家和各人文領域的代表人物。在十幾年的拜師訪友期間，除了多次在雪域高原進

行少則數天、多則一年的閉關禪修外，還閱讀了儒佛道和文史哲的大量經典和論著。

2007 年我以留學生身份旅居印度達五年之久，獲得印度德裡大學佛學系佛教哲學專業碩士學位。在旅印期間，我探訪了印度大部分地區，對印度的文、史、哲、宗教等領域進行了廣泛深入的研究。2012 年回國後，我翻譯並註釋了有「印度《論語》」之稱的《瑜伽經》，並創作了十部著作（其中七部已經出版，其餘正在出版中。字數纍計五百萬字以上）。

另外，我還是好幾個千古絕學，如皇冠瑜伽、茶道、時輪學（又名倒撥生物鍾）、禪舞（又名敦煌飛天舞）、藏密寧瑪派大圓滿法、生命醫學等失傳或潛傳千百年的絕學絕技的傳承人。

（二）生命科學概述

2010 年，在印度出版的英文著作「Come up to the Great Guru」一書中，我正式提出了「生命科學」這一概念，並對什麼是生命科學（簡稱生命學）給出了明確的定義：生命科學即探索作爲意識這一主體之內涵的一門與自然科學和社會科學并列的科學體系或曰學科群。

關於「什麼是生命科學」及其研究內容等相關問題，近幾年來我寫過數篇論文，現引述相對較短的幾篇論文如下。

論生命學的創立

一、什麼是生命學

根據人類認知对象的不同，我們總結出三類認識：人對自然的認識、人對社會的認識和人對自身的認識。人對自然的認識，發展出各門自然科學。所謂自然科學，即對自然界、物質、物理之間的關係與規則等進行探索的科學體系。人對社會的認識，發展出各門社會科學。所謂社會科學，即對社會規律、法則和演化歷程等進行探索的科學體系。人對自身的認識也應該有一門科學，那就是生命科學（簡稱爲「生命學」）。所謂生命科學，即對生命內涵諸法則與屬性等進行深入探索的科學體系。

目前，社會科學、自然科學都有了，唯獨沒有正式形成生命科學。西方近幾年也提出過所謂的「生命科學」概念，但其所謂的「生命科學」不是我們所說的生命科學。他們那個所謂的「生命科學」，隸屬於自然科學，研究的是諸如生物學、生理學、心理學和解剖學等等。事實上生命科學跟生物學、心理學、解剖學等存在著本質的差別。爲什麼說西方所謂的「生命科學」仍然隸屬於自然科學而非真正的生命科學呢？因爲這些生理學、心理學、解剖學等仍然將所研究的对象——生理、心理等始終視作一個外在的对象，視作一個靜態的、自然界的客體之物。而真正的生命科學探索的是作爲主體存在的意識內涵，研究的对象是擁有超越、反省、覺照、自在又自足，以及擁有極高能動性（即創造性）的主體存在（或曰存在主體）。故我們所言之生命科學，是源自東方傳統文化中大量的對生命內涵的深刻洞見與豐富實踐所凝聚而成的智慧結晶與文明成果，故我們所講的生命科學是以東方文化中對「生命」一詞的定義爲根據的。我們所講的生命科學，是作爲與社會科學、自然科學相并列的第三大類科學體系。那麼，我們所講的生命科學又是怎樣定義的呢？即它是一門以探索人（同時也包括一切生物在內）的身心結構和存在屬性，以及通過相應的實踐而達到全面解放（即獲得終極開悟和徹底地實現其內在自由）的科學，並以此爲基礎而形成的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀和生命觀等生命哲學體系，以及生命醫學、生命潛能學、養生學、生命美學、生命教育學、生命哲學、生命倫理學等相關學科體系與科學群。

二、生命學的起源與發展

2010 年，我在印度出版的英文著作「Come up to the Great Guru」一書中，首次提出了「生命學」這一學科概念，並爲它創了一個英文專屬單詞——Lifeology。我給「生命學」這一全新的科學體系命名，但並不是說它起源於我，生命學的起源可以上溯到五千至七千年前。東方文化的先輩們在文明發軔之時，就對生命內涵發生了濃厚的興趣，並隱居在山林中對其苦思冥想，努力探究生命內在的奧妙，這些在山林中的隱士們、苦行僧們就是歷史上第一代生命學家。從那以後，生命學慢慢地演變出很多枝丫。由於角度不同、探索的途徑不同，每一支系的探索者，其代表人物的身份都不一樣，但在我們眼中他們都是早期的生命學家。

道家修煉內丹的大師們，稱爲內丹師。內丹師是道家學派中典型的生命學家。他們通過修煉內丹的形式來探索生命的奧妙。還有中醫師，像扁鵲、華佗、孫思邈等，這些跨時代的醫學宗師們，從醫學角度進入生命的內涵之中，通過治療疾病、恢復健康的方式成爲一代生命學家。他們對身心內在結構和疾病的形成等很多方面所探索的心得智慧，形成了一部部劃時代的醫學經典，同時也是超越歷史的生命學著作。那麼佛家呢？唐宋那些燦若星辰的大禪師們，像一祖達摩、二祖慧可，直至六祖慧能等等，都是真正意義上的生命學家——佛家學派內的生命學家。他們對生命內在的認識和探索，是前無古人的，甚至是後無來者的。他們擁有對生命獨特的見解，也凝聚了獨特的智慧。上述這些不同流派的生命學家和生命學學派無一不是東方文明史上，對生命學長期探索的智慧結晶。

還有西藏的密咒師和佛家密宗的修行家們。我在西藏拜師訪學前後達 10 年之久，大部分西藏地區我都去過，包括一些過去密宗大師們閉關修行的山洞。他們在那裡常年閉關，在洞裡面從早到晚念誦咒語，念著念著那個咒語就印到了山洞牆壁的石頭裡。我見到那些藏文的「嗡阿吽」「嗡嘛呢唄咪吽」等咒語是印在了石頭裡的，一看就不是手寫上去的，而是從石頭裡面往外透出來的，看上去很像是由石頭的天然紋理所構成的，非常清晰。我還見過不少密宗大師們，手捏石頭就像捏豆腐一樣，很容易手就陷進去了；腳踩在青石上，像踩豆腐那樣，腳或鞋壓進去 1 釐米左右，留下了很深的腳印或鞋印。這些手印、腳印現在都還在，徧佈雪域各地。

類似這些神奇的生命現象，全部來自他們對生命內在的長期修證和深入探索產生的結果。這些修行人都是真正的生命學家，還有那些瑜伽大師、苦行僧、風水師、命相師等等，他們也都屬於生命學家的範疇。這些生命學家們用青春和一生來探索、研究、認識生命內在的真相，最終成爲人類歷史上對生命有卓絕認識和精深造詣的生命學家，他們爲人類所留下的浩瀚經典，就是證明。不管是儒家、佛家還是道家，裡面都潛含著大量的對生命真相的揭示，包含著顛撲不破的生命真理，這些足以構成一個博大精深的科學門類——生命學。

由於歷史的原因，生命學一直隱藏和混雜在各大宗教流派和神秘學，以及各種巫術與迷信之中。

所有人，包括佛陀、老子等這些聖賢們，他們雖然都有超越歷史的一面，但同時也有受束於其所處時代的一面。一方面他們超越了那個時代，走進了歷史，走進了未來，成爲了千古不朽的偉大人物；但是，他們也是歷史的產物，也受制於他們那個時代環境（社會環境、地理環境、文化環境）的影響。之所以強調他們受束於時代的那一面，與我們現在討論的生命學有直接關係：生命學在古代，無論是在佛陀、老子那裡，還是在禪師、內丹師、瑜伽師、隱士、風水師等那裡，他們均沒有意識到這是一門獨立的學科，更沒有努力去建設或完善生命科學體系的自覺意識。他們之所以長期地探索生命的奧妙，是出於其他目的和動機，比如，是在某一強烈的宗教情感的推動下來探索生命的內涵，或出於對神靈的好奇，無意間探知出一些生命的內涵。因爲他們幾乎都是信奉某一宗教派別的信徒，出於對宗教的激情和無限的虔誠來探索生命，力圖通過探索生命的方式來實現他們的宗教理想和宗教願望，所以從根本上講，他們祇是一個宗教徒或宗教家，無意於成爲

一名生命學家。因爲他們的宗教家身份和各自的宗教信仰，必然導致他們在進行生命內涵探索時，難以避免地於有意或無意間把生命學跟宗教乃至神秘學等等混淆在一起。

從現在開始，從我們開始，首要之事就是努力地把生命學從以宗教爲代表的歷史傳統中剝離出來。如果我們對人類的未來有所貢獻的話，那麼一定是我們開創的生命學。

任何一門學問、思想或文化，必須讓其處在高度的自由中，它才能夠獲得長足發展。如果它被束手束腳，帶著鐐銬跳舞，如果它被周圍一些東西制約著、左右著，肯定走不遠。如果宗教不從生命學中剝離出來，對它現在和未來的發展，將是嚴重的束縛和傷害。同理，如果生命學不從宗教中、不從歷史上各種形式的神秘主義思想與傳統中，徹底地剝離出來，獲得高度的自由，那麼在未來的很長時期內，仍將一直處在原始科學、前科學的狀態，而得不到純粹化、體系化和自覺化的長足發展。由是，生命科學與傳統的宗教信仰、神秘主義等之間，必須要完成一個歷史性的任務：相互從對方那裡分離開來，獨立出來。祇有分離出來，獨立出來，彼此之間才能獲得最大限度的自由化。祇有自由，才能發展，這是歷史一再告訴我們的經驗。

三、自然科學發展史的啟示

縱觀人類幾千年曆史的發展歷程，我們會發現一個現象，歷史越是進入近現代，越是有越來越多的學科門類從宗教中分離出來。最早分離出來的是哲學，哲學跟宗教是不分家的，是水乳交融的，你中有我，我中有你。自西方文藝復興後，哲學首先從宗教中分離出來，緊接著便是邏輯學、倫理學等自然科學和社會科學學科也相繼分離出來，所以近代文明發展史可以定義爲各門科學與宗教的分離史、獨立史。

自然科學從宗教中分離出來，經歷了一個曲折而漫長的過程。最早的分離開始於西元十五世紀左右，代表人物是哥白尼和布魯諾，這兩個人都是非常虔誠的基督教徒。當時的西方社會是基督教一統天下、政教合一的時代。他們透過望遠鏡瞭解到太陽、月亮的運行軌跡，他們震驚地發現他們看到的太陽、月亮和以前說的完全不同。基督教說地球是宇宙的中心，宇宙中的各星球是繞著地球轉的，包括太陽、月亮等等都繞著地球轉。而他們的發現正好相反，是地球繞著太陽轉。這個驚人的發現標誌著自然科學和宗教之間的第一次衝突、第一次分離，但是這第一次分離，自然科學失敗了，標誌是布魯諾被宗教裁判所判決爲異教徒，最終燒死在羅馬鮮花廣場上。可以說布魯諾是第一個爲自然科學的誕生與發展獻出生命的偉大先驅。

接著，科學跟宗教繼續分離，到西元十七世紀牛頓的誕生，他又進一步推動自然科學與宗教之間的分離。牛頓的三大定律和萬有引力的發現，使科學從宗教中（基督教中）得到了進一步的獨立。但是我們不要忘記，牛頓本人也是一個非常虔誠的基督教徒，他希望通過探索自然界的奧妙來實現對上帝的進一步認識。他非常鍾愛他的上帝，他想對上帝瞭解得更多一點，他瞭解的方式不是在教堂中祈禱，而是在科學中實驗、在科學中探索，他把對科學的探索視作進一步認識上帝真相的手段和途徑。從他探索科學的動機和目的就能看出，他不是要遠離上帝，正好相反，他是通過對自然界的探索來進一步走近上帝、認識上帝。他認爲自然科學的探索並沒有阻礙他對上帝的愛，反而加強了他對上帝的愛。也就是說在牛頓的時代，自然科學仍然在神靈的籠罩下，在宗教的籠罩下，沒有徹底地分離出來。

自然科學與宗教根本的分離發生在二十世紀初，愛因斯坦的誕生，宗教的色彩大大地退化。愛因斯坦也是一個宗教徒，但是他的宗教色彩比牛頓淡多了，在他的心目中，上帝的身份和上帝的內涵發生了根本性的變化。有人曾經問過愛因斯坦：「你信上帝嗎？」他說：「我不大好說，我是信上帝的，但是我的這個上帝跟教堂裡那個上帝不是同一個。在我眼中，上帝就是自然界的規律和法則，我無比信任自然界的規律和法則，我相信自然界的萬物是在嚴格的法則和規律下運行的，沒有任何一個事物離開規律和法則的制約與掌管。因

此，在我眼中，上帝等於法則，我眼中的上帝就是物理學法則。」至此，自然科學跟宗教是平等關係了，不是誰籠罩誰，誰主宰誰，而是終於平起平坐了。

從布魯諾到牛頓，再到愛因斯坦，時間跨過了漫長的三四百年。儘管愛因斯坦把上帝理解成自然界的規律和法則，但是上帝的身影並沒有徹底從自然科學世界中退出來，這就需要再出現一個人物，他就是史蒂芬•霍金，一位偉大的科學家。巧得很，也有人問他：「你信上帝嗎？」他說：「No，no，no！No God！」又問他：「你認爲科學探索需要上帝介入嗎？」他說：「No，no，no！不需要上帝的介入，有我們科學家就足夠了。」這個回答意味著，自然科學終於跟宗教徹底分離了。

從布魯諾被燒死在鮮花廣場，標誌著自然科學與宗教開始分道揚鑣，一直到史蒂芬•霍金爲止，四五百年的過程，就是自然科學不斷地從宗教中分離出來，並獨自發展、壯大，最終走向徹底自由和高度成熟的過程。縱觀自然科學發展史，不難看出，獨立對雙方都有益，雙方都得到了長足發展，並沒有因爲自然科學的獨立就把宗教消滅，宗教仍然在發揮著時代和歷史的作用。我們能夠說出一大堆宗教的價值和意義，但就其根本而言，宗教的作用就是對心靈的撫慰，它給我們的情緒一個家園，因爲人就是情感動物，如何安頓我們的情感，這是人一輩子要研究的問題。從有人類那一天起，我們對自己的情緒都沒能很好地疏導和處理，文學能解決一部分，美學能解決一部分，心理學能解決一部分，但是都不長久、不徹底。截至目前，祇有宗教能最長久、最徹底、最全面地解決我們心靈的撫慰問題，所以宗教的價值絕不可小看，至少在以後的很長時間內，人類是離不開宗教的，除非我們找到一個比宗教更好的疏導心結、安慰靈魂的方法，否則，心理學取代不了宗教，自然科學也同樣取代不了宗教。

我本人不是宗教徒，但我從來不否定宗教的價值和意義，宗教對人類起到了相當重要的精神撫慰作用。人是情感動物，用佛家的話說，叫「有情眾生」。這個「情」裡就有情緒、情感、情結，那麼情緒、情感、情結怎麼安頓，怎麼疏導，這是人類有史以來最爲棘手的問題。因此，自然科學從宗教中分離出去不僅不影響宗教的價值和意義，而且還強化了宗教的價值和意義，宗教就能更加集中精力來完成它的歷史使命——給人類提供心靈的撫慰和情緒的疏導。同樣的道理，自然科學從宗教中分離出來後，也得到了長足的發展。今天，我們用的、吃的、住的，哪一點不是自然科學對人類的貢獻？自然科學給全人類帶來了無法估量的價值和意義。人們用的手機、電視、網絡等等一切，人類上月球、下海底，一切都是自然科學發展的結果。如果沒有自然科學，我們現在說不定仍然茹毛飲血呢，說不定還在拿個叉子躲在樹後面，準備去叉野豬呢。

四、生命學的普及

（一）生命學從宗教中分離的必要性

生命學過去一直浸泡、糾纏在宗教中已經有五千至七千年曆史。七千年後的今天，我們發心要把它從宗教中剝離出來，這種剝離絕不會是一兩天就能完成的，其中的複雜性、艱難性，遠遠超出了想像。快則需要幾十年，慢則上百年，它才能像自然科學那樣從宗教中擺脫出來、完全獨立出來。這個過程非常緩慢，大家千萬不可認爲三天兩天、三拳兩腳就可以讓它們分道揚鑣，沒有那麼簡單。這個過程極爲複雜，極爲微妙。須知，轉變一種觀念，更新一種思維，提陞一種認識，即使不是世間最難之事，那也一定是其中之一。

回顧自然科學的發展史，給我們很大啟發。如果自然科學不從宗教中分離出來，人們對自然界的認識，勢必會永遠停留在宗教式的想像和武斷的臆測之中，被宗教的意識形態牢牢地束縛著，今天現代化的衣食住行，都是自然科學發展的成果，是自然科學對人類的巨大貢獻。無論是自然科學、社會科學，還是生命科學，祇要是科學，存在與發展就必須以自由爲前提，不自由就沒有辦法進行科學探索。任何門類的科學要想發展，

前提是必須保持自由的身份，給它一個自由的思想、獨立的天地。生命科學要想發展，也必須要衝破宗教意識形態和思維方式的封鎖、束縛和羅網。

生命學像所有科學一樣，是訴諸理性的，是訴諸理性之驗證的，是把理性作爲這門科學的探索工具及探索的最終目標的。生命科學不訴諸信仰，也不需要信仰，祇有宗教才講究信仰，生命科學祇需要堅韌的信念。

（二）生命學普及的長久性、艱難性和複雜性

生命學一旦發展出來和普及開來，它對人類的貢獻絕不亞於自然科學！當布魯諾被燒死在鮮花廣場的時候，誰都不曾意識到自然科學在幾百年後的今天，會對人類社會的生活有如此巨大的貢獻。

反觀生命學，它到底有多重要？五十年或一百年後，它將發展到怎樣一個對人類無處不在的影響？它怎樣對社會、對歷史產生巨大的推動力？直至目前爲止，大家還遠遠意識不到，它的價值和意義是無法估量的。但是我想告訴大家的是：生命學的價值和意義，將遠遠超越自然科學對人類的貢獻。

西方人通過「堅船利炮」進入中國，我們震驚了，西方人怎麼這麼厲害？國人猛醒！猛醒後，社會各界基本形成了兩派：一派認爲我們要學習西方先進的科技，強我中華；另一派堅持我們古老的傳統不放，認爲西方這些新東西屬於奇技婬巧，會擾亂我們的心神，擾亂社會，擾亂文明，將其視作「洪水猛獸」，避之唯恐不及。兩派產生了劇烈的爭論。二十世紀二十年代的這個爭論後來被命名爲「科玄之爭」。「科」指的就是西方自然科學和民主政治；「玄」指的是「玄學」，泛指一切東方傳統文化、傳統思想。到底是要傳統思想，還是要西方的科學技術？當時中國有代表性的思想家、哲學家、學者們，幾乎全部參與發表觀點，前後討論了達二十年之久。後來慢慢討論出一個結果，就是我們要「科學、民主」，不要「玄學」；我們要西方現代科技，不要幾千年的傳統之學；認爲傳統道德禮教吃人，把我們的精神都僵化了，我們要打破舊思維，迎接新世界和新思想，新思想就是西方的自然科學和社會科學。在這場發生在二十世紀初的「科玄之爭」中支持引進西方科學與民主的人在取得完勝之後，就給支持「玄學」者取了一個帶污辱性的稱謂：「玄學鬼」。自此以後，西方自然科學在中國思想界獲得了一致的認可和大量信徒。自此，中國開始了向西看的歷史，開始大量引進和學習自然科學的漫長歷程，持續至今。

爲了把「科學」普及開來，國人用去了百年時間。除了受過較高等教育的人外，至今仍有很多一般民眾不明白什麼叫科學，如何用科學的思維方式來處理問題。也就是說，西方自然科學在中國還需進一步科普到更廣大的人群之中。

同樣，生命學要想普及到自然科學目前這種水平，我想至少也要數十年吧。古人云，任重而道遠，此之謂歟？在即將到來的生命科學之普及與發展上，我們所要付出的勞動、心血，想來不亞於自然科學在中國的普及過程中所付出的艱辛與曲折。生命科學的前途當然是光明的，但道路也將是艱難的。生命科學的獨立、發展與普及，需要大批有志之士敢於犧牲，勇於奉獻，如是代代相傳，數十年或百年下來，生命學才可望迎來它的鼎盛時期。

如果生命學能實現 50%以上的普及率，地球就會成爲人間僊境。那時候生命學對人類的貢獻和作用，將是我們這一代人所難以想像的，就像現在自然科學對人類的貢獻，是五百年前的布魯諾他們難以想像的，他們也許能想像到十分之一、百分之一。站在布魯諾那個時代，斷然不敢想像人類有一天能夠登上月球，能夠探索到一百五十億光年以外的星系，能夠探測到夸克、宇宙弦的微觀世界，現在到了能量波的時代，開始進入量子化時代。現在家家戶戶都有電視和電腦，但這一切又無不起源於布魯諾時代的那些精神勇士們。如果沒有當時那些精神勇士們敢於向愚昧、封閉，甚至是邪惡的基督教宣戰，能有今天的自然科學盛世嗎？同樣，如果我們這一代人，不出現一批精神勇士，敢於向保守、封閉的宗教和迷信宣戰，我們永遠都不可能迎來生命學的春天。

自然科學和社會科學祇能從外部解放人類，但人類內在生命的終極關懷問題，內在的自由、昇華與解脫的問題，祇有生命科學才能給予有效的解決，換言之，生命科學給人類帶來的是內在的解放。因是之故，自然科學取代不了生命科學，同樣的道理，生命科學也取代不了自然科學。一個生命學家、一個獲得生命覺醒和內在解脫的人，他同樣需要外在的解放，他像所有人那樣需要政通人和的社會和科技所提供的種種生活上的方便，手機、電視、汽車、上網等等。誰能帶來這些外在解放呢？是科學技術。

但仅有自然科学和社会科学所带来的外在解放就足够了吗？五百年的自然科学发展与普及过程，就是人们不断被机器化的过程，不断被抽去灵魂的过程，人成为被科技利用和绑架了的机器！用当代哲学的话说叫被“工具理性化”，也就是人们常说的机械化、教条化、非生命化、非人性化，即越来越物质化。这些现象被统称为“时代病”——是在西方自然科學和社會科學獲得普及和發展後，在身心、生活、人生和社會中相伴而生的種種病態現象、異化現象。

爲何隨著自然科學的發展與普及，出現越來越嚴重的種種病態和異化現象？根源即在於人們只注重外在的解放，而忘失了人類與生俱來的另一類需求——生命的覺醒、內在的解放，因失衡而導致越來越嚴重的病態和異化現象。如是之故，人類必須同時獲得兩種解放：通過自然科學實現外在的解放；通過生命科學實現生命的覺醒和內在的解放，缺一不可。這兩個解放充分證明生命科學如同自然科學一樣，對當代及未來任一時代的人類都是不可或缺的，它像空氣和陽光。人類的解放事業一定是外在解放與內在解放的有機結合。故生命科學與自然科學（含社會科學）之關係，如鳥之雙翼、車之雙輪！內解放與外解放，若失去此兩者中的任何一方，人類的解放必然是不徹底的，必然是片面的。建立在此片面之上的社會、思想、藝術、養生、哲學和人生等，也必將是異化的、不圓滿的、不究竟的。

五、生命學的「去三化」與「強三化」

（一）去宗教化、去神秘化、去庸俗化

生命學宣告誕生的同時，也宣告了生命學「去三化」理念的誕生。去三化，即去宗教化、去神秘化和去庸俗化。自然科學去宗教化用了五百年，如果我們快一點可能數十年就夠了。至少需要數十年的不懈努力，生命學才能從此「三化」中較爲徹底地走出來。祇有自由才能發展，從宗教中分離出來就是給生命學以最大的自由，讓生命學健康地向前發展。生命學一旦從各類宗教、巫術和神秘思想的歷史塵埃中剝離出來，給人類的貢獻將是無法用語言表達的，多麼高的評價都不爲過。

我初步假設了生命科學普及後的情況，儘管超出了目前大眾的想像力：所有人都生活在光明中，所有人都獲得了高度的健康，對自己身心擁有極高的掌握能力，真實地超越生死，成爲智慧和理性的化身，成爲真善美的化身等等。我想大家現在不會相信我的話，就像當年如果你告訴慈禧太后說你會玩微信，她一定會治你個欺君之罪。但是僅僅百年後，我們又登上月球，又玩微信。一百年前，你能想像到今天科學會是這樣嗎？你絕對想像不到，會覺得這是癡人說夢，人怎麼可能上月亮呢，怎麼可能下到海底呢？但是僅僅百年，我們又上月亮又下海底，不僅造出電視、電腦、電話、手機，還造出了原子彈。站在清朝人的角度，豈止「奇跡」二字所能表達的，但我們今天不就司空見慣了嗎？就像你們現在心中暗暗罵我潘麟在搞天方夜譚一樣。

生命學給我們帶來的是內在的解放。那個時候健康長壽的問題就解決了。西藏自治區社會科學院曾經做過一項調查，他們統計了幾百位西藏佛法修行「大圓滿」的成就者，發現他們個個都很健康而且長壽，最小的八十多歲，平均年齡一百歲以上。也就是說，健康長壽的問題，已經被生命學解決了，祇是「大圓滿」還沒有普及。而且這些「大圓滿」的成就者們在死亡時，都是肉體化成一道光走的，佛家稱之爲「虹化」：像美麗的彩虹那樣光化而去。虹化後肉身全部光化了，只剩下指（趾）甲、頭髮和一些舍利子，這就是超越生

死，來去自由。如果歷史上僅僅個別修行人做到了虹化，我們可以認爲這是某種偶然因素所致，可在藏地，僅噶陀寺這一個寺廟，在過去的八百多年間，有明確記載的虹化成就者就有十萬之眾。大家都覺得不可思議，其實掌握「大圓滿」實修的人，普通人快則三五年，慢則十年左右就可修成，達到臨死之時化爲虹光的境界。長壽問題、身體的光化問題、生死問題等，通過氣脈的修煉就能達成，只不過這些方法被混雜在宗教和神秘學裡而少爲外人所知。

我們現在要做的工作就是把生命實修之學從宗教中分離出來、普及開來，讓所有人都有機會修學。就像自然科學那樣，超越國度，超越階層，超越性別和年齡，超越文化與歷史，時時造福人類。亦如自然科學那樣，我們每個人同樣也需要生命科學，因爲人們不僅需要外在的解放，更加需要內在的解放。而且祇有生命的覺醒和內在的解放，纔是永恆的解放，纔是究竟圓滿的解放。從這個意義上講，人類需要生命科學相比於自然科學更爲迫切。因爲每個人生下來就面臨著生老病死問題，面臨著如何從一切苦厄中度脫出來的問題，面臨著身心的淨化、健康、昇華與轉化的問題，面臨著如何從重重異化與顛倒中恢復過來的問題，如是等等難題，自然科學解決不了，亦非社會科學所能勝任，非得用生命科學才能從根本上解決。所以在未來，生命學對整個人類的價值和貢獻，將更大於自然科學與社會科學。

但生命學的獨立不是一蹴而就的，尤其是從各宗教與迷信中分離出來，並非那麼容易。現在絕大多數人還沒有意識到生命修行、生命科學需要從宗教中分離出來的必要性。這是歷史的慣性所致，沒有人告訴我們，啟迪我們。所以人們都把生命的修行、生命的覺醒和宗教的信仰、迷信、神秘等等攪和在一起，一股腦地傳承下來。沒有人意識到它們不應該攪和在一起，應該分離出來。有這樣意識的人，目前還屬少數，所以我們要慢慢讓更多人建立起這個意識。

我幾乎每天都在不停地進行著各類演講。不管是對著上千人、幾百人、幾十人、幾個人，還是對著一個人的演講，講了幾年「爲什麼必須要將生命科學和生命修行從宗教中剝離出來」。時至今日，終於有一部分人明白了：「噢，原來如此啊！」這一聲感嘆，整整用去了幾年的時間！可見一個理念的建立、一個見地的確定是多麼緩慢和艱難。

我們再談談「去庸俗化」。生命學是一門如此神聖的科學，但是我們現在把生命學用來幹什麼去了？例如，周易是一門博大精深的生命哲學體系，它是指導我們如何認識生命真相的一門生命哲學，現代人卻用它來抽籤打卦，這就叫庸俗化。在周易裡面是有生命實踐的，有具體的修行方法的。周易的每一卦都是一個洞見生命內涵的門徑，每一個爻都是一個修行方法。卦就是門，從哪一個卦進去，就是從哪一個門進去。去哪裡？進到生命世界中去理解生命的真相。所以八卦就是八個生命之門、八個智慧之門、八個解脫之門，哪一個門都能讓我們走進和徹悟生命真相。

再比如，佛法里包含大量生命学理论和生命实修方法，那么博大精深的探索生命奥妙的大法，我们却把它用在烧香拜佛上，把佛陀的无上大法、无上智慧庸俗化，用来保佑自己打麻将能赢钱，这简直是把黄金当黄铜，把珠宝当石头。所以，我们在进行生命科学建设时提出一个观点：坚决去庸俗化！如此才能不辱没圣贤们留给我们的智慧遗产，这也是我们要坚决地“去三化”的重要原因。

（二）科學化、理性化、系統化（體系化）

弘揚東方傳統文化，立志做一名推動生命科學發展的先行者，我們的工作任重而道遠。套用《論語》中的一句話就是：「士不可不弘毅，任重而道遠。仁以爲己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？」相對於「去三化」，我們還提出了「強三化」的理念，即科學化、理性化、系統化（體系化）。

首先是「科學化」。科學化不是指將生命科學進行自然科學化或社會科學化，而是讓生命科學進行深度而全面的科學化，按其自身內在的邏輯性去充分演化與推進，讓生命科學越來越純粹。

其次是「理性化」。所有科學探索都是訴諸理性的，都是起源於理性，回歸於理性，生命科學當然也不能例外，故生命科學的科學化過程就是不斷理性化的過程。

其三是「系統化（體系化）」。讓生命科學越來越完整化、系統化。過去由於探索生命奧妙是爲了實現自己的宗教追求，那些禪師、內丹師和密咒師們都是虔誠的宗教徒，他們把探索生命奧妙視作實現宗教信仰的一種手段和途徑，沒有科學意識。因此，之前的生命學著作和論述都是比較零散的，生命科學的探索成果散落在大量宗教、哲學和文學經典中，散落於各類宗教或神秘儀式中，沒有系統，沒有完整的體系。我們現在的主要工作就是把散落的智慧珍珠串聯起來，使之系統化、體系化、可操作化、可普及化。可操作化就是可重複化。衹要有一個人能騰空，我們就研究他騰空的原理是什麼，一旦研究出方法來，讓大家按照這個標準做，都能騰空，這就叫規律。衹要有一個人能光化，我們把規律總結和提煉出來，變成可操作可重複的方法，傳給其他人，按照這個方法去做，人人都會光化。

衹要按照製造自行車的程序就可以製造出自行車，誰學會都能製造出來。同樣道理，衹要我們把騰空的方法教給你，然後學會，就能夠騰空。衹要有一個人能夠做到，理論上講，全人類都能做到。科學最大的特性就是可重複性，而生命學幾千年來一直都是可重複的，衹是一直停留於師徒之間口耳秘傳，缺少普及性。沒有普及不等於不可重複，否則還存在著師徒傳授嗎？如果你傳我，我重複不出來，那你還傳我幹什麼？「傳授」本身就暗含著可重複性。有可重複性，那麼我能騰空你就能騰空，我能夠活 200 歲你也能。不要以爲這是癡人說夢，登上月球也被固化思維者們認爲是癡人說夢，後來不就實現了嗎？自然科學創造了無數個癡人說夢式的奇跡，生命學爲什麼就不能呢？

如果生命學能得到正常發展，以我們樂觀的估計，差不多五十年以後，人類的身心將會發生根本性的轉化與昇華，能夠實現真正意義上的人間淨土！這一點，我確信不疑。

生命科學的過去、現在與未來

詳情請見此書中《生命科學的過去、現在與未來》一文，此處不再贅述。

東方文化皆爲生命科學

（摘自潘麟《〈大學〉廣義》）

蓋儒家之學，以及中國和印度在內的整個東方傳統學術，無不始終緊扣著「實踐」而爲學。故東方文化是人生實踐之學，是心性實踐之學，是聖賢實踐之學（即內聖之學），是智慧實踐之學，其學可一言以蔽之：皆爲生命實踐之學，簡稱爲「生命學」。

所謂「生命學」，是探索生命真相、轉化身心素質、掌握生命智慧的一門學問。包括中國和印度在內的東方文化，因其始終緊扣生命探索和生命實踐而爲學，故我們將東方文化定義爲「生命的文化」，將東方的學問定義爲「生命的學問」。具言之，生命學即是「探索作爲意識存在的生命之真相，並通過不同方式（實踐的路徑）回歸生命本身而獲得人生終極圓滿的一門科學。」

「作爲意識存在的生命」一語中的「意識」與「生命」爲同義語。在生命學中，生命即意識之義，意識即生命之義。生命與意識在生命學中，及在東方文化中隨時可以互用。不僅「生命」與「意識」二詞爲同義，在正統儒家思想中，「天」「道」「體」「仁」「心」「性」「理」等等皆爲生命之別名，這些詞語或指生命之體，或指生命之相，或指生命之用，或兼備體、相、用三義。

近來也有統稱西方科學中的腦科學、神經科學、生物學、生理學、解剖學、遺傳學等爲生命科學的說法。嚴格而言，這些學科只應稱之爲「生命體科學」或「生物體科學」，而不應稱「生命科學」。依東方文化中對「生命」之理解和界定，生命是一個超越而本體的概念，是一個意識性的、主體性的存在。對於超越而本體、意識性和主體性的存在，古人有「天」「道」「體」「仁」「心」「性」「理」等的異稱。儘管儒、佛、道諸家思想形態各異，實踐與體證入路多端，但其講學運思，皆不離「心性」二字則同也。因「心」「性」二字爲生命之別名，故東方諸學皆可被稱爲「生命科學」。如是，我們可以說，真正的生命科學在東方，而西方的「生命體科學（Bioscience）」則仍屬於自然科學範疇。

如是，人類基本的科學系統可分爲三類：建立在人對自然界認識之上的科學，稱爲「自然科學（Natural Science）」；建立在人對社會認識之上的科學，稱爲「社會科學（Social Science）」；建立在人對自己認識之上的科學，則稱爲「生命科學（Life Science or Lifeology）」。現代意義上的自然科學和社會科學，起源和發展於西方，傳統意義上的生命科學則一直是東方文明的核心價值之所在。

千百年來，我們衹是將儒學（包括佛學和道學等在內）視爲一門哲學思想體系，或視爲一門倫理思想體系，再或視爲一門宗教信仰體系。殊不知，它們是經歷了數千年曆史發展得十分精深的生命科學體系。

近一兩百年來，西方文化強烈影響著東方人的價值觀。因西方人不能理解和契合東方文化，不知其價值與精蘊所在，故不承認東方文化中具有體系完備且高度成熟的科學，因而十分粗暴地斷言：東方無科學，有的衹是一堆讓西方人感到莫名其妙的鬼神崇拜和散亂的哲理格言。

由於受到西方價值觀的嚴重影響與左右，我們自己也在自覺不自覺間持同樣的認識了。如是，於我們眼中，包括儒家在內的東方諸學體系衹是一個哲學思想系統、一個倫理道德系統，而無人將其視作一個有著數千年發展史的完備而嚴謹的科學體系——生命科學體系。相比較西方自然科學和社會科學而言，隱含在東方諸學術流派中的生命科學，無論其義理之完備，驗證之嚴謹，內涵之富博，還是其對人類在認識真理之方式、實現終極解放之實踐上，皆有著無可取代、難以稱量的意義！

《大學》作爲儒家及整個東方文化中最爲重要的經典之一，毫無疑問是一部典型的生命學著作——指示終極生命之真相、生命實踐之方法與次第的一門學問著作。在我們看來，《大學》不是一般的著作，它是一部中國古聖先賢經過生命實踐後的心得報告之書，是生命到達聖賢之地後對其境界的真實描述之書。《大學》又可細分爲生命哲學和生命實踐兩部分。將其細分爲哲學和實踐兩部分，衹是一時行文之方便。在正統儒家，哲學思想（又名義理或知識）與生命實踐（又名踐履或工夫）是鳥之雙翼、車之雙輪，不可須臾離也。明代王陽明將其概括爲「知行合一」，並對此有精到的闡發：「知之真切篤實處，即是行；行之明覺精察處，即是知。知行工夫，本不可離，只爲後世學者分作兩截用功。……真知即所以爲行，不行不足謂之知。」（王陽明《傳習錄》）

三、從人體科學到生命科學

以錢學森爲代表的老一輩科學家們和學者們在二十世紀八十年代初期大力提倡人體科學，正值我心智初開、求知若渴的少年時期，對我的影響現在回頭來看，是無比深遠的。當我讀到這些人體科學論著時，被深深地吸引，以致到了癡迷的地步。初二時的輟學與此有著直接關係——那時候，我的全部心思都在人體科學上，每天熱衷於閱讀人體科學方面的書籍和文章，每天只熱衷於打坐修行。

輟學不久，我就離開家鄉四處拜師訪友。因爲錢老創立的人體科學是建立在氣功、中醫和人體特異功能這三者之上的，故最初幾年裡，受到錢老的影響，我拜師受學了不少於二十位在當時傑出或有名的氣功大師、

中醫名家和特異功能者，可能是我比一般人更加真誠和勤奮的原因吧，故能獲得這些師父們的青睞與真傳。

到了二十世纪九十年代初期时，四处拜师访友好几年后的我，决定离开当时的气功、中医和特异功能领域，进入深一层的探询与修学。这样做有两个原因：一个原因是，看到当时气功界正在向着金钱化、江湖化、邪教化等方向迅速变质，越来越多的骗子、野心家、人格缺陷者或道德缺陷者等混入气功界、中医界，我认识到气功界、中医界不再是尊重传统、实现理想的地方；另外一个原因是，经过多年拜师访友后，我發現当时流行的气功、中医和特异功能，无论从理论上还是方法上，都存在着严重的混乱化与肤浅化倾向，已远远不能满足我的求知欲了。故从那时至今，二十多年来，我先后追随多位道家、佛家和儒家代表人物，以及当代知名的思想家和各学科领域的专家学者等，并经常前往青藏高原，投师于藏密各教派的法王、活佛、堪布和隐修者等座下修学。同时，我刻苦阅读以《大藏经》《道藏》和“四书”等为主的各家经典论著。

錢學森創立的人體科學與我們創立的生命科學可看成源與流、因與果的關係。生命科學即是對人體科學的忠實繼承，也是對它的全面超越。下面就對兩者在主要的幾個方面進行比較。

（一）立學之基不同

人體科學是建立在西方自然科學理念之上的，完全以自然科學的思路和方式來構建人體科學。儘管錢老明確將人體科學從自然科學和社會科學中獨立出來，自成體系，並將此三者（人體科學、自然科學、社會科學）并列等觀，但從錢老陳述人體科學的所有講話和論著裡，皆可非常清晰地看出，作爲自然科學家的錢老沒能超越自己的知識範圍，習慣性地甚至是頑固地將自然科學的理念和科研手段照搬到人體科學中來，作爲人體科學研究的核心探索方法。簡言之，以錢老爲代表的人體科學是建基於自然科學之上，旁及社會科學的一門新興學科。

我們的生命科學在創立之初就明確地建立在東方傳統文化（國學）之上，自覺繼承了東方傳統文化數千年積澱而來的探索人體和生命內涵的諸多方式、方法。這裡涉及一個重要問題：西方文化和自然科學的生命觀與東方文化和生命科學的生命觀，存在根本差異——西方文化和自然科學將「生命」視爲活著的軀體或活著的生物，將生命看成一個客觀存在物、客體存在物；我們的生命科學將「生命」視爲作爲主體存在的意識（或作爲意識存在的主體），東方文明裡將「作爲主體存在的意識」統稱爲「心性」。以儒、佛、道三家爲代表的東方文明，無一例外地皆是以「心性」爲核心，換言之，儒、佛、道等東方傳統文化皆是心性文化。古人稱生命爲心性，今人稱心性爲生命。故古之心性之學，即是今天所謂的生命之學或曰生命科學。

因爲心性之學（生命科學）是東方文明各家之核心與頭腦，那麼生命科學與東方傳統文化之間的關係也就明確了，即生命科學是與東方文明同時誕生和發展的，東方文明有多少年的發展歷史，則東方生命科學即有多少年的發展歷史。如是，中國傳統文化或東方傳統文化與生命科學之關係，即是母與子之關係——國學爲母，生命學爲子；也可將之比喻爲樹干與樹枝之關係——生命學爲諸子百家之骨幹，諸子百家爲生命學之枝葉與樹冠。以是之故，生命學自誕生之初即清楚地認識到，生命學與傳統文化是休戚與共之關係，是一榮俱榮、一衰俱衰之關係。國學興則生命學興，國學衰則生命學衰。故生命科學發展之前提是國學的全面復興。

生命科學的誕生，回應和解答了困擾中國和東方學者上百年的一個大問題：東方傳統文化裡有沒有科學？站在西方文化和自然科學的角度來看東方傳統文化，是斷然否定東方有科學的。西方人認爲，衹有自然科學和社會科學纔是科學，非此皆不是科學，是偽科學。西方學者和科學家是自然科學一元論的首倡者和推動者。受到自然科學一元論嚴重影響的中國當代多數學者們，自覺或不自覺地以西方自然科學爲唯一標準來看待一切，包括看待自己綿延了數千年的傳統文化。因爲受到西方價值觀和思維方式的嚴重影響，中國當代多數學者和西方學者一樣，也斷然否定東方文明中的科學。

生命科學的誕生傳遞了一個明確的信息：科學可以有很多種樣式，自然科學衹是很多種科學樣式中的一種，但不是唯一一種。因爲探索的对象不同，故採用的探索手段和方法也需隨之不同。簡言之，自然科學是建立在人對自然界的認知和人與萬物的關係之上的科學體系或曰科學群；社會科學是建立在人對人類社會的認知和人與社會的關係之上的科學體系或曰科學群；生命科學是建立在人對生命（作爲意識的主體存在）的認知和人與生命的關係之上的科學體系或曰科學群。換言之，自然科學和社會科學探索的是客體世界（自然萬物和人類社會）的內涵與奧秘，生命科學探索的是主體世界的內涵與奧秘——這是自然科學與生命科學的根本差異所在。

（二）所依哲學不同

人體科學用馬恩的辯證唯物主義哲學來作爲所依之哲學觀。馬恩的辯證唯物主義哲學是西方綿延了數千年的自然哲學的延續，是與自然科學長期互動的產物，自其誕生之始就打上了濃濃的西方文化與自然科學的烙印，故運用馬恩的辯證唯物主義哲學來指導自然科學與社會科學的探索，是絕對必要的，也是十分明智的。事實上，自馬恩的辯證唯物主義哲學引入中國後，用其來指導中國化的自然科學與社會科學的學科創建與研究，得心應手，爲我國的自然科學和社會科學的發展，立下了曠世功勳。但馬克思、恩格斯並不瞭解東方文明，特別是不瞭解蘊含在東方文明深處的生命科學，因此其哲學體系不適合用來指導生命科學的創建與科研。

建立在對生命內涵深刻認識之上的哲學體系和哲學學派，在東方已經誕生和發展了數千年，這就是被稱爲儒家、道家和佛家的義理體系或曰哲學體系。是故，生命科學自誕生之時起，就自覺地以儒、佛、道爲代表的東方文化中的義理體系或曰哲學體系爲其哲學基礎和哲學觀。

但生命科學沒有全然拒絕辯證唯物主義，對其給予充分的肯定並積極吸收唯物主義思想，如去宗教化和神秘化思想、辯證法思想、實事求是思想、理性主義思想等等，皆是生命科學不可或缺的組成部分。但同時生命科學又很清醒地認識到，它與東方文明是母子般的血肉關係，以儒、佛、道爲代表的東方傳統文化纔是生命科學賴以生存和發展的源泉與土壤，離開東方文明，如同樹木離開土壤那樣，片刻不能生存。

若論包括辯證唯物主義在內的西方哲學與東方哲學之間最大差別在何處，其首要者，應該是主體與客體的差異：東方文化和生命科學始終如一地圍繞著主體世界（生命，或曰意識、存在）的內涵而探求；西方文化和自然科學（含社會科學）則是始終如一地圍繞著客體世界的內涵而探求。簡言之，西方是外求法，東方是內求法。

（三）探索路徑不同

自然科學探求的是外在的、形而下的、後天的、實然的、與探索者（人）相對而在的、客體世界之物理，其所得之真理，名之爲形構之理、客體真理、外延真理、經驗真理、緣起（他然）真理等等；在探求過程中所獲得的智慧，是經驗智慧。生命科學探求的是內在的、形而上的、先天的、超然的、與探索者（人）消除了二元對立的、主體世界之性理（性命之理或曰心性之理），其所得之真理，名之爲存在之理、主體真理、內涵真理、先驗真理、自在（自然）真理等等；在探求過程中所獲得的智慧，是般若智慧。

因爲探索的对象不同，故探索的路徑與方法必須隨之不同。人類歷史一再證實：探索事物真相的方式方法沒有一成不變的，與探索对象相應的方式方法，就是最好的方式方法。「與探索对象相應的方式方法，就是最好的方式方法」，這個原則是歷代學者和科技工作者的基本理念，但是在西方自然科學一元論的當下，錢老及他們那一代新中國的科技元老們在建構人體科學體系的二十多年中（二十世紀的整個八九十年代），

始終沒有明白一個十分重要的不同，即自然科學與生命科學，再廣義一些講，是西方文明和東方文明之間存在著根本差異：西方文明和在此文明土壤中成長出來的自然科學（亦含社會科學），是外求法，所得真理是客體真理；東方文明和在此文明土壤中成長出來的生命科學，是內求法，所得真理是主體真理。

這就解答了爲什麼以錢老爲代表的老一輩科學家們創建的人體科學，儘管花費了那麼大的力氣去提倡推崇，去宣傳報道，但二三十年下來，始終看不到像樣的成果出來——無論是理論成果，還是科研成果，或其他方面的成果。究其根源，在我們看來，這是因爲錢老他們在構建人體科學體系過程中，始終沒有發現：探索生命科學的路徑與探索自然科學的路徑之間存在著根本差異。

我們創建的生命科學體系在充分尊重和吸收自然科學在建構科學體系過程中的經驗和智慧的同時，自覺地將生命科學建基於東方文明的土壤之上，自覺地採用種種形式的禪修方法作爲洞察和彰顯生命諸內涵的最重要路徑。

佛家有八萬四千法門，道家有三千六百道門，儒家等各流派皆有很多修行方法，這些修行法門皆是禪修法門。禪修法門不是衹有一種，而是有很多種類。各類禪修法門存在著高低繁簡等差別，歷代公認最高之法門者，有禪宗的直指心性和密宗的大手印和大圓滿等。這些禪修法門共同構成了生命科學的實踐體系，同時也是探索和彰顯生命內涵的不二路徑。

（四）所求結果不同

通過自然科學的探求而積纍起來的智慧，是後天的經驗智慧。經驗智慧的屬性決定著它衹能認識和彰顯客體世界諸事物的內涵與真相。通過生命科學的探求而呈現出來的智慧是先天的般若智慧（又名先驗智慧或超驗智慧）。般若智慧的屬性決定著它衹能認識和彰顯主體世界諸事物之內涵與真相。這是自然科學與生命科學相比較而突顯出的不同——所獲智慧不同：自然科學所獲之智爲後天的經驗智慧，生命科學所獲之智爲先天的般若智慧。因爲所獲智慧不同，故通過自然科學而獲得之真理，爲客體真理（又名形而下之理、事物的形構之理、外延之理等）；通過生命科學而獲得之真理，爲主體真理（又名形而上之理、事物的存在之理、心性之理等）。因自然科學與生命科學所獲智慧不同，所獲真理不同，故兩類科學體系給人類帶來的福祉亦不同。概言之，源自西方的自然科學（含社會科學）帶給人類的是外解放；源自東方的生命科學帶給人類的是內解放。

結語

以錢老爲代表的老一輩科學家們倡導人體科學之際，正是我求知若渴的少年時期。回望過去，才知當年錢老對我的影響是如此之大，以至於在此後的人生中，思考和完善人體科學，成爲我的人生使命。這麼多年來，無論閱讀還是思考，拜師還是訪友，閉關修行還是講學與著述，有意或無意間，我總是沿著錢老所謂的人體科學，即現在的生命科學所指示的方向，艱難求索著，曲折前進著。

踽踽獨行至今，不知不覺我已經兩鬢斑駁。從人體科學到生命科學，在這三四十年的漫長歲月裡，我們遭受了難以計數的嘲笑與誹謗，遭受了難以盡數的阻撓與排擠，經歷了一次又一次迷茫與睏頓，一路走來，深知學問之不易，求真之艱難。

頗感欣慰的是，歷數年之功，我們用了數百萬字的著作和文章，業已建構了一個非常完備的生命科學體系，並且取得了大量科研成果和統計數據，生命科學的無窮潛力和難以估量的價值正在逐步展露出來。

錢老當年對人體科學的評述與展望，如「人體科學的研究突破，會引發一場科學革命。其價值將會超過相對論、量子力學」「我們幹的這些事情一定會招來一個第二次文藝復興，是人類歷史的再一次飛躍」等等，正在通過生命科學被有力地證實和逐步實現！

傳承其遺志，發揚其理想——我想，這應該是對老一輩科學家們和革命先輩們最好的致敬！

駁吃素論

一、吃素能減肥

印度很可能是宗教化程度最高的國家之一。活躍於印度的傳統宗教——印度教（前身是婆羅門教）、耆那教和佛教，出於宗教信仰的原因，皆極力主張素食。但近幾年來中國的素食主義者不再局限於佛教和道教等宗教信仰者的範疇，素食已成爲很多愛美人士的追捧对象。這些愛美人士之所以強制自己素食，是因爲受到了「吃素能減肥」觀點蠱惑。那麼吃素究竟能否減肥呢？答案是：NO！

印度的宗教信仰和傳統習俗皆十分強調素食，故印度（以及受到印度文化影響很深的尼泊爾、不丹、巴基斯坦、孟加拉國、斯里蘭卡等印度文化圈的國家和地區）是全球素食比例最高的國家。印度有著約 70%（部分地區達到 80%以上或全部吃素，如有「世界瑜伽之都」之稱的瑞詩凱詩鎮，近十萬人口素食）的長期或終身吃素的素食主義者。但印度的肥胖人口很可能是全球比例偏高的，高達 70%以上（各年齡段皆有）的人群屬於嚴重肥胖者，無論城鄉，在印度任一地方，皆能發現男女老少如懷孕般地挺著碩大的肚腩，很多人的胳膊比別人的大腿還要粗。

2007 年至 2012 年筆者以訪問學者身份在印度僑居達五年之久。在這五年中，筆者走遍了大半個印度的城市與鄉村，發現印度的肥胖人口有三大特點：第一，其比例之高，很可能是全球之最；第二，其肥胖程度之高，很可能是全球之最；第三，不分男女老幼皆肥胖，很可能是全球之最。

我曾就肥胖問題請教過一些印度的學者和醫務工作者，他們給出的理由不盡相同，但有一點是他們的共識：印度人普遍長期的素食，很可能是導致他們嚴重肥胖的最重要原因。

二、釋迦牟尼佛吃素

包括釋迦牟尼佛在內的諸佛皆吃肉。關於釋迦牟尼佛和歷代佛家代表人物（祖師大德們）吃肉的記載，在佛家經論典籍中，特別是小乘佛教和金剛乘佛教（西藏的密宗）的佛家經論典籍中俯拾皆是。故「釋迦牟尼佛和諸佛，以及歷代祖師大德們皆吃素（或皆是素食主義者）」是一句天大的謊言。

三、天下佛教徒皆是素食主義者

「天下佛教徒皆是素食主義者」就更是天大的謊言了。事實上衹有中國的部分佛教徒才奉行素食。爲什麼要強調「中國的部分佛教徒」，而不是「中國的佛教徒」呢？西藏和內蒙古是中國不可分割的組成部分，那裡的佛教徒（信仰金剛乘佛教的信徒）卻普遍吃肉。不僅蒙藏地區的佛教徒終生食肉，日本、韓國、泰國、越南、緬甸、老撾、西方等全世界的佛教徒自古以來皆如普通人一樣食肉。故「所有佛教徒皆是素食主義者」是天大的謊言。

四、吃素有利於修行，吃肉不利於成就

蒙藏地區高寒邊遠，生存艱難，食物短缺，數千年來，牦牛肉和羊肉是當地主要食物來源。故蒙藏的修行者如拒絕吃肉，祇能坐以待斃。把肉當飯吃的蒙藏修行者，自古以來數不勝數，遠遠多於內地終身素食的人。

在蒙藏地區因食肉而得大成就者，典型者應屬有「第二佛陀」之稱的密勒日巴大師（1052—1135）。在張澄基先生漢譯的《至尊密勒日巴大師傳》中有如是之記載：

……我雖然一年只吃一升糌粑，但是過了這幾年後糧食也就要吃完了，最後終於一點沒得吃的了。眼看著這樣下去祇有餓死一途。我想世人以寶貴的人身汲汲於求財，得了一點就歡喜，失去就苦惱，真是可憐。以充滿三千大千世界的黃金，比之於成佛的事業，實在微不足道。若是不成佛而白白捨棄了這個身體，真是太可惜。那麼，我是不是要去找一點食物來維持這個身命呢？同時我又想起了從前的誓言，究竟應不應該下山去呢？思之再三，覺得現在出去，並不是因爲貪玩，而是爲了要得到修法所需的資糧，所以此行非但不算違背誓言，而且是應該做的。爲了求得一點苦行的資糧，我於是就走到了護馬白崖窟的前面。

那個地方，一望寬闊，日光溫暖，溪水澄清，遍地長著茸茸青草和綠色的野蕁麻。我一見之下，大爲歡喜，心裡想：「這樣就不用下山去了，就可專食蕁麻好了。」從此以後我就以蕁麻度日，繼續修行。

又過了很久，外面穿的衣服破爛得連一片布都不剩了。因爲專吃蕁麻沒有一點其他的食物，身上也弄得只剩下了一副骨架，頭髮和毛孔因爲吃蕁麻的緣故也都變成了綠色。

……

我的家鄉喜俄澤的村人每年要舉行一個塑佛像的大集會。在這一年的集會中，那些獵人們都異口同聲地唱我那支修行快樂的歌。大家都稱讚這首歌真是不錯。那時琵達妹妹也跑到集會上來行乞。她聽見了這歌詞就說：「這支歌的作者，恐怕是位佛爺吧！」

一個獵人大笑著說：「哈……哈……是佛爺還是眾生我倒不知道，可是這支歌啊，就是你那個餓得只剩一身骨頭的聞喜哥哥在餓得要死的時候唱的。」

琵達說：「我的父親母親死得很早，親戚朋友都變成了仇敵，哥哥也不知道跑到哪裡去了，剩下我這個苦命要飯的女孩子，你們還要拿我來開玩笑，未免心太狠了！」說著就唏噓地哭將起來。那時結賽也在會中，看見琵達哭，就勸她道：「不要哭，不要哭，作這首歌詞的人，倒很像是你的哥哥。前幾年我也曾看見他的。你何不到護馬白崖窟去看看，究竟是不是他呢？我也同你一起去好了。」琵達覺得很有理，就把喇嘛施捨的一瓶酒和一些糌粑米飯帶著到護馬白崖窟來了。

琵達走到護馬白崖窟，到了洞門口，向裡面張望，看見我坐著，眼睛下凹，陷成兩個大洞；身上的骨頭，一根根向外凸出來，像山峰一樣；渾身一點肉也沒有，皮膚和骨頭像要脫離似的，週身的毛孔都現著綠茸茸的顏色；頭髮又長又鬆，亂蓬蓬地披著，手腳都乾癟，顯得要破裂似的。琵達一瞧，起初以爲是鬼，害怕得要逃走，忽然想起「你的哥哥快餓死了」那句話，就懷疑地問道：「你是人還是鬼呀？」「我是聞喜（密勒日巴的俗名）啊！」她一聽就知道是我的聲音，跑進洞，抓住我就喊：「哥哥啊，哥哥啊！」就昏倒在地上。

我一見是琵達妹妹，悲喜交集。想盡了辦法才將她喚醒。她用手蒙著臉，哭著說：「母親想你想死了。村上沒有人肯幫助我，受不住苦，我只得四處去流浪乞食。心裡總是惦念著：哥哥是死了呢？還是活著？要是還活著的話，日子該過得很快活吧！誰料你又變成了這個樣子。這個世界上還有比我們兄妹更悲慘的人嗎？」說著就大叫父親母親的名字，捶胸頓足，號啕大哭起來。

……（琵達）就把帶來的酒和食物給我吃。我吃完了食物，立刻覺得智慧明朗。當天晚上，道行就有了極大的增長。

第二天早上，琵達走了以後，我的身心同時感受到從來未有的安樂和錐心的刺痛，心境中出現了善與不

善的各種變化和徵兆。雖然努力修觀，也無濟於事。過了幾天，結賽帶了許多陳年的酥油和老肉，又有一罈好酒，和琵達一起來看我。恰巧碰見我出去打水去了。打水回來，因爲身上幾乎一點衣服都沒有了，綠茸茸的光身子一個，所以她們倆都不好意思看我，把頭掉了過去，站在一旁哭泣起來。

我進洞裡坐下，她倆就把糌粑、酥油和酒、肉拿給我吃。

……

我因爲吃了好的食物以後，身上苦樂刺痛和意念的煩擾等越來越大，後來簡直無法修下去了。於是我就把上師的信拆開來看。上面寫著有除障增益，轉過患爲功德的種種口訣，特別叮囑我，現在應該吃好的食物。由於我過去不斷努力修行的力量，使身體的要素（原文爲「界」或「大」，即指地、水、火、風四大。即是所謂物質之要素——譯者注）都集於脈內。這些，都因爲食物太壞的緣故，所以沒有力量可以化解。

我就將琵達帶來的一點點酒和結賽帶來的肉吃了，照著信上的指示，依心要、氣要和觀要，努力修行。打開了身上小脈的脈結，中脈臍間的脈結也打開了，生出前所未有的樂、明、無念的覺受。其境界非語言所能形容。這種不共的覺受證解功德，堅固而廣大，轉過失爲功德。我通達了妄念即是法身，了知輪迴涅槃一切法皆是緣起；自心一切種識本離一切方所，行爲錯誤則招致輪迴，善行解脫則獲得涅槃。而此生死涅槃二者之體性皆爲不二空性（「不二空性」就是《維摩詰經》裡所說的不二法門。《維摩詰經》所示的是遮詮；密乘於不二空性後加「光明」字樣，是表詮，明說也——譯者注）之光明。生出此種不共功德的因地，即是苦修淨行的纍積；生出此不共功德的緣助，乃食物及甚深口訣，以因緣和合而得成功。因此對真言方便道（即「密宗」之別名——引者注），會物慾而菩提的殊勝善巧，起了絕對信心。深知琵達、結賽供食的恩德亦不可思議。

……

我繼續努力修行，慢慢地覺得在白晝中身體可以任意變化，騰入空中及示現種種神通。夜晚夢中，可以遊行世界之頂，可以粉碎山川；能化成百千化身，往諸佛剎土聽聞法要，爲無量眾生說法；身能出入水火，得不可思議的種種神變。我心裡生大歡喜，一面受用，一面繼續修持。不久，我真正地能飛行自在了。我就飛到惹門去，到山頂上修觀，生出前所未有的拙火暖樂。

在飛迴護馬白崖窟途中，經過一個絨俄小村的時候，有父子二人正在耕田，他們原是伯父（殘害密勒日巴全家的人——引者注）的一黨。那父親正拿著鋤頭在掘地，兒子正在趕牛耕田。兒子一抬頭看見我在天空中飛行，馬上叫道：「父親看啊！你看天上有一個人在飛啊！」他忘記了耕田的工作，兩眼不住地望著我在空中飛行的姿態。他的父親說道：「唉！有什麼好看的，喜俄澤的仰察葛錦白莊嚴母生了一個惡鬼的兒子，餓也餓不死，人稱做惡魔密勒的，大概就是他吧！莫要讓他的影子遮著你，好好地耕田吧！」那個老頭子怕碰著我的影子，就東躲西躲地閃在一邊。那個兒子說：「看著活人飛行，實在有趣啊！我要是能飛的話，就是跌斷了腿也是願意的。」於是他田也不耕了，雙眼直瞪著空中的我……

五、吃素有利於健康

除了印度素食者普遍成爲嚴重肥胖者這一事例之外，素食的鼓吹者們又炮製了「長期素食有利於心血管健康」的謊言。

《柳葉刀》是 1823 年由湯姆・魏克萊（Thomas Wakley）所創刊，該期刊始終在一些重大的醫學議題上以直言敢說而聞名。近來《柳葉刀》雜誌刊登了一篇文章，這是一項前瞻性城市農村流行病學研究，全稱爲「來自五大洲十八個國家的脂肪和碳水化合物攝入量與心血管疾病和死亡率的關聯：一項前瞻性隊列研究」。

在 2003 年到 2013 年，這個研究團隊通過問卷形式跟蹤記錄了 13.5 萬名 35—70 歲成年人的飲食情況。這些樣本來自十八個國家，主要是體力勞動者。調查目的是研究心血管疾病方面的死亡率和飲食之間的關係。研究主要得出四個觀點。

第一，較高的碳水化合物攝入量（米、面、糖、蔬菜、水果等碳水化合物的主要來源），會增加總死亡率的風險。調查中，死亡率最高的一組人，碳水化合物供能比高達 77.2%；

第二，脂肪的較高攝入量（24%—35%之間爲最佳），能降低總死亡率的風險；

第三，高飽和脂肪的攝入量，能降低中風的風險；

第四，總脂肪、飽和脂肪、不飽和脂肪，和心肌梗死、心血管疾病的風險，沒有相關性。

《柳葉刀》上該篇科研論文的觀點是：脂肪供能比最低的人，總死亡率、非心腦血管疾病死亡率、腦卒中的風險都最高；而脂肪供能比在 24%—35%之間時，風險相對比較低。顯然，論文要表達的原意是，脂肪和肉吃得太多、太少都不好，但適當的肉食對健康十分必要。

法國和俄羅斯等國都是風行肉食的國家，其國民患心血管等疾病的比例，比 70%以上的國民長期或終生素食的印度人（包括巴基斯坦、尼泊爾、斯里蘭卡等在內）要低很多。

六、吃素能有效降低性慾等物慾，使人清心寡慾而有利於養生和修行

同樣以印度爲例，長期或終生吃素比例全球最高的印度首都——新德里，被全世界媒體「尊稱」爲「強姦之都」，印度全境的性騷擾案與強姦案，其案發率之高、手段之殘暴，史無前例！

順帶說一句：Google 總部每年都會公佈「全球年度前五十名（或前一百名）熱搜詞及熱搜網站」統計表。近十幾年來，印度全境在搜索色情詞和瀏覽色情網站方面，始終保持著第一名的身份。

七、吃素可以有效地減少殺生

問題的焦點在於我們爲什麼不能殺生？不能殺生的理由在中國主要來源於佛教（道教也提倡不殺生，但其理論是來自佛教而非原創。在印度的佛教尚未傳入中土之前的先秦時期，作爲道家代表人物的莊子就時常垂釣於秋水河畔，漁獵所得以補家中食物不足之困），在印度主要來源於印度教和耆那教。佛教不許殺生的理由有二：一是在無窮無盡的生死輪迴中，所有生物都有可能在此前的某一世中當過我們的父母。父母之命，何忍奪之？父母之肉，何忍食之？其二是殺生這一行爲必然產生殺業，此殺業會轉化爲一股強大的力量，在死後將我們帶入與殺生行爲相匹配的地獄道中，承受無盡之痛苦。

因为众生皆为我等父母而不忍杀之食之之论，仅为佛教徒和素食论者的一面之词。同样是佛家这个学说，完全可以有另一种解释。佛陀曰：“三界无安，犹如火宅。众苦充满，甚可怖畏。”特别是六道中的下三道：畜生道、饿鬼道和地狱道，这三道里的众生被称为下三道众生。所谓杀生，其所杀者几乎全是畜生道（现代语言则谓之“动物”）众生。畜生道（动物界）恰好是最苦的众生之一。而这些“最苦的众生”又恰好曾经作过我等之父母。既然是我等父母，我们怎么能看着它们时刻承受极大痛苦而无动于衷呢？那岂不是大不孝！为人之子的我们理应不惧下地狱之可能而奋起将其杀之，好让我等父母及早从下三道中脱离苦海，转生上三道或出离六道而得解脱。为什么我们要甘冒下地狱之风险，去杀死这些动物呢？因为它们曾经都是我等父母，对我有大恩德。杀死这些动物就是将我们的父母从这些动物躯体之封限中摆脱出来，好终止它们（实在不知

道此处是用“它们”还是“他们”）那无尽的苦痛。

佛陀在幾乎所有佛經中皆表達過一個意思：衹要我們是懷著真愛（大愛）和無我（無私），去做一些「違犯」殺盜婬妄酒等戒律之事，不僅無過，而且必有大功德。何以故？真愛與無我故！

那些頑固的素食論者或狂熱的宗教徒們有可能會反駁說：你這是邪見謬論！我也想反駁一句：殺生即是殺父母，必得重業而墮地獄，和我們的觀點，就是因爲它們是我們曾經的大恩父母，故而殺之，令其早日脫離下三道之苦而超升之、解脫之，這兩個水火不容的觀點，皆是建立於佛教（包括印度教和耆那教等）的基本思想之上。既然都是建立於佛教基本思想之上，爲何你們的「不可殺生」「殺生乃萬惡之首」等觀點是絕對正確，是顛撲不破的正知正見，而我們的「殺生就是拯救父母」「殺生是真愛與無我之體現」等觀點就成了邪說？套用「五四」時期流行的一句話，這是典型的「以理殺人」，用自己信奉的、自認爲絕對正確的道理去無情地打壓他人，甚至置異見者於死地。請問這是不是也屬於殺生呢？

這也有效地回答了另一個相關的觀點：殺生是在培養嗔恨心。嗔恨是一切眾生的煩惱主源之一，是修行者應極力避免和消除的对象。這同樣是那些素食鼓吹者的一面之詞。用我們的觀點看來，「殺生就是拯救父母」「殺生是真愛與無我之體現」恰恰是培養慈悲心和無我心的重要方式。故「殺生是在培養嗔恨心」的觀點不成立。換言之，「殺生」與「培養嗔恨心」之間無因果關係。

結語

恐懼和恐嚇是所有宗教招攬信徒最常用的手段，也是最有效的手段。就連時刻秉持「用慈悲感化民眾，用智慧引領民眾」的佛教，近年來也墮落了，墮落到用殺生就會下地獄、吃素纔是解脫正道等謊言來誤導民眾、恐嚇民眾，以期達到招攬信徒之目的。再加上市場經濟時期，全國如雨後春筍般冒出了很多價格高昂的素餐館和素食產品。在金錢的驅動下，這些素餐館和素食產品的經營者們與宗教的操控者們心照不宣，配合默契地製造了一個又一個關於素食的謊言，掀起了一個又一個素食潮流。一時間，大江南北，談素和吃素之風蔚爲大觀。而那些素餐館和素食產品的經營者們與宗教的操控者們，則成了一波又一波的素食風尚的既得利益者。此可名之爲「素食經濟」。此「素食經濟」每年可高達數千億元，這些都是在民眾被嚴重誤導和欺騙中產生的消費，故所謂的「素食經濟」幾乎可以定義爲「騙子經濟」和「謊言經濟」。它完全是建立在種種謊言與欺騙之上的。

古今中外所有膳食專家、醫師（包括中醫和西醫）和養生專家都異口同聲地強調：健康的身體來自膳食的平衡，特別是主食與副食、素食與葷食的平衡，故適量吃肉對於健康是絕對必要的。因爲人類是葷素皆需的雜食動物。套用基督教的一句話，這叫「上帝就是這樣造人的」（此處的「上帝」應理解爲大自然或造物主）。既然上帝把人類創造成葷素皆需的雜食者，那麼刻意只食素而不吃肉，就是嚴重違背上帝旨意的。

生命科學與新軸心時代

2018 年 9 月，第三屆生命與國學高峰論壇在湖北武漢召開，生命科學高峰論壇主席潘麟先生作主旨演講。本文是潘麟先生爲論壇譔寫的發言稿。

摘要：自從雅斯貝爾斯提出「軸心時代」這一概念後，中外許多學者都對這一主題進行了深入而廣泛地思考。儘管我們這個時代仍然受到第一軸心時代的熏習，然而在經過千年的演變後，第一軸心時代似乎已經到了強弩之末，對這個時代的影響力日漸式微。到了當代，全人類經歷著越來越深重而持久的精神危機。在重重危機面前，人類強烈渴望第二軸心時代的到來。這份渴望源自人類對生命成長和覺醒的嚮往，這正是促使人類文明和歷史不斷前進的最根本持久的驅動力。人類與生俱來的本性由三大層次所構成，即「獸性」「人性」與「佛性」。獸性（即生物性）對應原始文明時期，人性對應第一軸心時代，佛性對應第二軸心時代。第一軸心時代成功地戰勝和超越了人之本性中的獸性（生物性）而從此進入人性領域。自第一軸心時代以來至近當代，人類出現了越來越嚴重的精神危機或曰存在危機，究竟而言，是因爲這些問題非人性內涵之能力所能洞察和解決，非得依靠佛性方能解決。第二（新）軸心時代是對第一軸心時代的否定和超越。從此，人類將進入佛性的全面甦醒時期。

一、什麼是生命科學

關於「生命科學」，近幾年來我寫下了多篇論文。除專門論文外，在我的國學著作裡也時常涉及。現引用幾篇。

東方文化皆爲生命之學

詳情請見此書中《從人體科學到生命科學・東方文化皆爲生命科學》一文，此處不再贅述。

論生命學的創立

（引自拙著《以心傳心》）

（一）什麼是生命學

根據人類認知对象的不同，我們總結出三類認識：人對自然的認識、人對社會的認識和人對自身的認識。人對自然的認識，發展出各門自然科學。所謂自然科學，即對自然界、物質、物理之間的關係與規則等進行探索的科學體系。人對社會的認識，發展出各門社會科學。所謂社會科學，即對社會規律、法則和演化歷程等進行探索的科學體系。人對自身的認識也應該有一門科學，那就是生命科學（省稱爲「生命學」）。所謂生命科學，即對生命內涵諸法則與屬性等進行深入探索的科學體系。

目前，社會科學、自然科學都有了，唯獨沒有正式的生命科學。西方近幾年也提出過所謂的「生命科學」概念，但其所謂的「生命科學」不是我們所說的生命科學。他們所謂的「生命科學」，仍隸屬於自然科學，研究的是諸如生物學、生理學、遺傳學等等。事實上，生命科學跟生物學、生理學、遺傳學等存在著本質的差別。爲什麼說西方所謂的「生命科學」仍然隸屬於自然科學而非真正的生命科學呢？因爲這些生物學、生

理學、遺傳學等仍然將所研究的对象視作一個外在的对象，視作一個靜態的、自然界的客體之物。而真正的生命科學所探索的是作爲主體存在的意識內涵，研究的对象是擁有超越、反省、覺照、自在又自足，以及擁有極高能動性（即創造性）的主體存在（或曰存在主體）。故我們所言之生命科學，是源自於東方傳統文化中大量的對生命內涵的深刻洞見與豐富實踐所凝聚的智慧結晶與文明成果；故我們所言之生命科學，是以東方文化中對「生命」一詞的定義爲根據的。我們所講的生命科學，是作爲與社會科學、自然科學相并列的第三大類科學體系。那麼，我們所講的生命科學又是怎樣定義的呢？即，它是一門以探索人（同時也包括一切生物在內）的身心結構和存在屬性，以及通過相應的實踐而達到全面解放（即獲得終極開悟和徹底地實現其內在自由）的科學，並以此爲基礎而形成的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀和生命觀等生命哲學體系，以及生命醫學、生命潛能學、養生學、生命美學、生命教育學、生命哲學、生命倫理學等相關學科體系與科學群。

（二）生命學的起源與發展

2010 年，我在印度出版的英文著作「Come up to the Great Guru」一書中，首次提出了「生命學」這一學科概念，並爲它創造了一個英文專屬單詞：Lifeology。我給「生命學」這一全新的科學體系命名，但並不是說它起源於我，生命學的起源可以上溯到五千至七千年前。東方文化的先輩們，在文明發軔之初，就對生命內涵發生了濃厚的興趣，並隱居在山林中對其苦思冥想，努力探究生命內在的奧妙，這些在山林中的隱士們、苦行僧們就是歷史上第一代生命學家。從那以後，生命學慢慢地演變出很多桠枝。由於角度不同、探索的途徑不同，每一支系的探索者，其代表人物的身份都不一樣，但在我們眼中他們都是早期的生命學家。

道家修煉內丹的大師們，稱爲內丹師。內丹師是道家學派中典型的生命學家。他們通過修煉內丹的形式來探索生命的奧妙。還有中醫師，像扁鵲、華佗、孫思邈等，這些跨時代的醫學宗師們，從醫學角度進入生命的內涵之中，通過治療疾病、恢復健康的方式成爲一代生命學家。他們對身心內在結構和疾病的形成等很多方面探索而得的心得智慧，形成了一部部劃時代的醫學經典，同時也是超越歷史的生命學著作。那麼佛家呢？唐宋那些燦若星辰的大禪師們，像初祖達摩、二祖慧可，直至六祖慧能等等，都是真正意義上的生命學家——佛家學派內的生命學家。他們對生命內在的認識和探索，是前無古人的，甚至是後無來者的。他們擁有對生命獨特的見解，也凝聚了獨特的智慧。上述這些不同流派的生命學家和生命學學派無一不是東方文明史上，對生命學長期探索的智慧結晶。

還有西藏的密咒師和佛家密宗的修行家們。我在西藏拜師訪學前後達十年之久，大部分西藏地區我都去過，包括一些過去的密宗大師們閉關修行的山洞。他們在那裡常年閉關，在洞裡面從早到晚念誦咒語，念著念著，那個咒語就印到了山洞牆壁的石頭裡。我見到那些藏文的「嗡啊吽」「嗡嘛呢唄咪吽」等咒語就是印在了石頭裡，一看就不是手寫上去的，而是從石頭裡面往外透出來的，看上去很像是由石頭的天然紋理所構成，非常清晰。我還見過不少密宗大師們，手捏石頭就像捏豆腐一樣，很容易手就陷進去了；腳踩在青石上，像踩豆腐那樣，腳或鞋壓進去一釐米左右，留下了很深的腳印或鞋印。這些手印、腳印現在都還在，徧佈雪域各地。

像這樣神奇的生命現象，全是來自他們對生命內在的長期修證和深入探索。這些修行人是真正的生命學家，還有那些瑜伽大師、苦行僧、風水師、命相師等等，他們也都屬於生命學家的範疇。他們用青春和一生來探索、研究、認識生命內在的真相，最終成爲人類歷史上對生命有卓絕認識和精深造詣的生命學家，他們爲人類所留下的浩瀚經典，就是證明。不管是儒家、佛家還是道家，裡面都潛含著大量的對生命真相的揭示，包含著顛撲不破的生命真理，這些足以構成一個博大精深的科學門類——生命學。

由於歷史的原因，生命學一直隱藏和混雜在各大宗教流派、神秘學，以及各種巫術與迷信之中。

所有人，包括佛陀、老子、孔子等這些聖賢們，他們雖然都有超越歷史的一面，但同時也有受束於其所處時代的一面。一方面他們超越了那個時代，走進了歷史，走進了未來，成爲了千古不朽的偉大人物；但是，他們也是歷史的產物，也受制於他們那個時代環境（社會環境、地理環境、文化環境）的影響。之所以強調他們受束於時代的那一面，與我們現在討論的生命學有直接關係：生命學在古代，無論是在佛陀、老子、孔子那裡，還是在禪師、內丹師、瑜伽師、隱士、風水師等那裡，他們均沒有意識到這是一門獨立的學科，更沒有努力去建設或完善生命科學體系的自覺意識。他們之所以長期地探索生命的奧妙，是出於其它目的和動機，比如是在某一強烈的宗教情感的推動下來探索生命的內涵，或出於對神靈的好奇，無意間探知出一些生命的內涵。因爲他們幾乎都是信奉某一宗教派別的信徒，出於對宗教的激情和無限的虔誠來探索生命，力圖通過探索生命的方式來實現他們的宗教理想和宗教願望，所以從根本上講，他們衹是宗教徒或宗教家，無意於成爲生命學家。因爲他們的宗教家身份和各自的宗教信仰，必然導致他們在進行生命內涵探索時，難以避免地於有意或無意間把生命學跟宗教乃至於神秘學等混淆在一起。

從現在開始，從我們開始，首要之事就是努力地把生命學從以宗教爲代表的歷史傳統中拯救出來、剝離出來。剝離就是拯救，對雙方都是拯救，對生命學是個拯救，對宗教而言，亦復如是。如果我們對人類的未來有所貢獻的話，那麼一定是我們開創的生命學。

任何一門學問、任何一種思想或文化，必須讓其處在高度的自由中，它才能夠獲得長足發展。如果它被束手束腳，戴著鐐銬跳舞，如果它被周圍一些東西制約著、左右著，那麼它就肯定走不遠。如果宗教不從生命學中剝離出來，對它現在和未來的發展，將是一個嚴重的束縛和傷害。同理，如果生命學不從宗教中、不從歷史上各種形式的神秘主義思想與傳統中，徹底地剝離出來，獲得高度的自由，那麼在未來的很長時期內，生命學仍將一直處在原始科學、前科學的狀態，而得不到純粹化、體系化和自覺化的長足發展。由是，生命科學與傳統的宗教信仰、神秘主義等之間，必須要完成一個歷史性的任務：相互從對方那裡分離出來、獨立出來。衹有分離出來、獨立出來，彼此之間才能獲得最大限度地自由化。衹有自由，才能發展，這是歷史一再告訴我們的經驗。

（三）自然科學發展史的啟示

縱觀人類幾千年曆史的發展歷程，我們會發現一個現象，歷史越是進入近現代，便有越來越多的學科門類從宗教中分離出來。最早分離出來的是哲學，原來哲學跟宗教是不分家的，是水乳交融的，你中有我，我中有你。自西方文藝復興（Renaissance）後，哲學首先從宗教中分離出來，緊接著便是邏輯學、倫理學等自然科學和社會科學學科，也相繼分離出來，所以近代文明發展史可以定義爲各門科學與宗教的分離史、獨立史。

自然科學從宗教中分離出來，經歷了一個曲折而漫長的過程。最早的分離開始於西元十五世紀左右，其代表人物是哥白尼（Mikołaj Kopernik，1473—1543 年）和布魯諾（Giordano Bruno，1548—1600 年），但這兩個人都是非常虔誠的基督教徒。當時的西方社會是基督教一統天下，是一個政教合一的時代。他們在信仰基督教的過程中，一不小心發明瞭望遠鏡，透過望遠鏡進一步瞭解了太陽、月亮的運行軌跡，這讓他們十分震驚，因爲他們看到的太陽、月亮的運行規律和基督教裡面說的完全不同。基督教裡面說地球是宇宙的中心，宇宙中的各星球是繞著地球轉的，包括太陽、月亮等一切都繞著地球轉。而他們的發現正好相反，是地球繞著太陽轉。這個驚人的發現標誌著自然科學和宗教之間的第一次激烈衝突、第一次分離，但是這第一次的分離，自然科學失敗了，失敗的標誌是布魯諾被宗教裁判所判決爲異教徒，而被燒死在羅馬鮮花廣場上。可以

說布魯諾是第一個爲自然科學的誕生與發展，獻出生命的偉大先驅。

接著，科學跟宗教繼續分離，一直到十七世紀牛頓（Isaac Newton，1642—1727 年）的誕生，他又進一步推動了自然科學與宗教之間的分離。牛頓三大定律和萬有引力的發現，使科學從宗教中（基督教中）得到了進一步的獨立。但是我們不要忘記一點，牛頓本人也是一個非常虔誠的基督教徒，他希望通過探索自然界的奧妙來實現對上帝的進一步認識。他非常鍾愛他的上帝，他想對上帝瞭解得更多一點，他瞭解的方式不是在教堂中祈禱，而是在科學中實驗，在科學中探索，他把對科學的探索視作進一步認識上帝之真相的手段和途徑。從他探索科學的動機和目的就能看出，他不是要遠離上帝，正好相反，他是通過對自然界的探索來進一步走近上帝、認識上帝。他認爲自然科學的探索並沒有阻礙他對上帝的愛，反而加強了他對上帝的愛。也就是說在牛頓的時代，自然科學仍然處在神靈的籠罩下，處在宗教的籠罩下，沒有徹底地分離出來。

自然科學與宗教根本的分離發生在二十世紀初，愛因斯坦（Albert Einstein，1879—1955 年）的誕生，使自然科學的宗教色彩大大地退化了。愛因斯坦也是一個宗教徒，但是他的宗教色彩比牛頓淡多了，在他的心目中，上帝的身份和上帝的內涵發生了根本性的變化。有人曾經問過愛因斯坦：「你信上帝嗎？」愛因斯坦說：「不大好說，我是信上帝的，但是我的這個上帝跟教堂裡那個上帝不是同一個。在我眼中，上帝就是自然界的規律和法則，我無比信任自然界的規律和法則，我相信自然界的萬物是在嚴格的規律和法則下運行的，沒有任何一個事物離開規律和法則的制約與掌管。因此，在我眼中，上帝等於法則，我眼中的上帝就是物理學法則。」至此，自然科學跟宗教是平等關係了，不再是誰籠罩誰、誰主宰誰，而是終於平起平坐了。

從布魯諾這樣一位科學勇士到牛頓，再到愛因斯坦，時間跨過了漫長的三四百年。儘管愛因斯坦把上帝理解成自然界的規律和法則，但是上帝的身影並沒有徹底從自然科學世界中退出來，這就需要再出現一個人物，他就是史蒂芬・霍金（Stephen William Hawking，1942—2018 年）。巧得很，也有人問他：「你信上帝嗎？」他說：「No， no， no! No God!」又問他：「你認爲科學探索需要上帝介入嗎？」他說：「No， no， no!不需要上帝的介入，有我們科學家就足夠了。」這個回答意味著，自然科學終於跟宗教徹底分離了。

從布魯諾被燒死在鮮花廣場，標誌著自然科學與宗教分道揚鑣，一直到當代的史蒂芬・霍金爲止，整個四五百年的過程，就是自然科學不斷地從宗教中分離出來，並獨自發展、壯大，最終走向徹底自由和高度成熟的過程……

除上面引用的《東方文化皆爲生命之學》《論生命學的創立》兩篇文章外，還有《生命問題一直是人類的核心問題》《爲天地立心——中國孔子基金會訪談生命學家潘麟先生》《從六道輪迴看文明體系和生命世界之關係》《德性與仁心》《論鬼神文化的生命科學內涵》《對人類的「三性需求」應做到鼎足而觀》等十多篇論文，專門討論生命科學的性質、定義、內涵以及與傳統文化和自然科學之關係。限於篇幅，在此就不逐一引用了。

二、什麼是軸心時代

德國著名存在主義哲學家、歷史學家卡爾・西奧多・雅斯貝爾斯（Karl Theodor Jaspers，1883—1969 年）在其歷史學名著——於 1949 年出版的《歷史的起源与目標》著作中，提出了一個著名的概念——「軸心時代（The Axial Period）」。此概念一經提出，立即受到全球學者的高度關注和認同，並引起了廣泛而持久的熱烈討論。

《歷史的起源與目標》在其第一章的開首說道：

「在西方世界，基督教信仰締造了歷史哲學。在從聖・奧古斯汀（Aurelius Augustinus，354—430 年）到黑格爾（Georg Wilhelm Friedrich Hegel，1770—1831 年）的一系列鴻篇巨著中，這一信仰通過歷史而具體化爲上帝的活動。上帝的啟示活動，相當於決定性的分界線。因此，黑格爾仍能說，全部歷史都來自耶穌基督，走向耶穌基督。上帝之子的降臨是世界歷史的軸心。我們的年表天天都在證明這個基督教的歷史結構。

但是，基督教僅是其教徒的信仰，而非全人類的信仰。因此，這一普遍歷史觀的毛病在於，它衹能爲虔誠的基督徒所承認。然而甚至在西方，基督徒經驗主義的歷史觀也並不受其信仰所束縛。信仰不等於對現實歷史過程的經驗的洞察。對於基督徒來說，《聖經》記載的歷史和世俗的歷史因爲意義不同，它們是分開的。虔誠的基督徒甚至能像檢驗其它以經驗爲根據的研究对象一樣，去檢驗基督教傳統本身。

假若存在這種世界歷史軸心的話，它就必須在經驗上得到發現，也必須是包括基督徒在內的所有人都能接受的那種事實。這個軸心要位於對於人性的形成最卓有成效的歷史之點。自它以後，歷史產生了人類所能達到的一切。它的特徵即使在經驗上不必是無可辯駁和明顯確鑿的，也必須是能使人領悟和信服的，以便引出一個爲所有民族——不計特殊的宗教信條，包括西方人、亞洲人和地球上一切人——進行歷史自我理解的共同框架。看來要在西元前五百年左右的時期內和在西元前八百年至兩百年的精神過程中，找到這個歷史軸心。正是在那裡，我們同最深刻的歷史分界線相遇，我們今天所瞭解的人開始出現。我們可以把它簡稱爲「軸心期」（Axial Period）。」[1]

首先，雅斯貝爾斯糾正了一個在西方流行千年之久的狹隘史學觀，即此前西方幾乎所有的史學家們都將西方的歷史自耶穌基督紀元開始算起。耶穌基督衹是西方的一個十分重要的宗教起點、信仰起點，但不是西方文明的起點，更不是人類文明的起點。人類文明的起點另有所在，這個起點，或者說這個軸心期，需再向前推進數百年，直到西元前八百年至西元前兩百年，特別是西元前五百年左右，纔是人類文明的軸心時期。緊接著，雅斯貝爾斯就「軸心期之特徵」展開了論述。

最不平常的事件集中在這一時期。在中國，孔子和老子非常活躍，中國所有的哲學流派，包括墨子、莊子、列子和諸子百家，都出現了。像中國一樣，印度出現了《奧義書》（Upanishads）和佛陀（Buddha），探究了一直到懷疑主義、唯物主義、詭辯派和虛無主義的全部範圍的哲學可能性。伊朗的瑣羅亞斯德（Zoroaster，伊朗語爲查拉圖斯特拉，譯爲 Zarathushtra）傳授一種挑戰性的觀點，認爲人世生活就是一場善與惡的鬥爭。在巴勒斯坦，從以利亞（Elijah）經由以賽亞（Isaiah）和耶利米（Jeremiah）到以賽亞第二（Deutero-Isaiah），先知們紛紛湧現。希臘賢哲如雲，其中有荷馬（Homer）、哲學家巴門尼德（Parmenides）、赫拉克利特（Heraclitus）和柏拉圖（Plato），許多悲劇作者，以及修昔底德（Thucydides）和阿基米德（Archimedes），在這數世紀內，這些名字所包含的一切，幾乎同時在中國、印度和西方這三個互不知曉的地區發展起來。

這個時代的新特點是，世界上這三個地區的人類都開始意識到整體的存在、自身和自身的限度。人類體驗到世界的恐怖和自身的軟弱。他探詢根本性的問題。面對空無，他力求解放和拯救。通過在意識上認識自己的限度，他爲自己樹立了最高目標，他在自我的深奧和超然存在的光輝中感受絕對。

這一切皆由反思產生。意識再次意識到自身，思想成爲它自己的对象。人們試圖通過交流思想、理智和感受而說服別人，與此同時就產生了精神衝突。人們嘗試了各種最矛盾的可能性。討論，派別的形成，以及精神王國分裂爲仍互相保持關係的對立面，造成了瀕臨精神混亂邊緣的不安和運動。

這個時代產生了直至今天仍是我們思考範圍的基本範疇，創立了人類仍賴以存活的世界宗教之源端。無論在何種意義上，人類都已邁出了走向普遍性的步伐。

這一過程的結果是，以前無意識接受的思想、習慣和環境，都遭到審查、探究和清理。一切皆被捲入漩

[1] 雅斯貝爾斯：《歷史的起源與目標》，魏楚雄、俞新天譯，北京：華夏出版社，1989 年，第 7—8 頁。

渦。至於仍具有生命力和現實性的傳統實體，其表現形式被澄清了，因此也就發生了變質。

神話時代及其寧靜和明白無誤，都一去不返。像先知們關於上帝的思想一樣，希臘、印度和中國哲學家的重要見識並不是神話。理性和理性地闡明的經驗向神話發起一場鬥爭（理性反對神話），鬥爭進一步發展爲普天歸一的上帝之超然存在，反對不存在的惡魔，最後發生了反對諸神不真實形象的倫理的反抗。宗教倫理化了，神性的威嚴因此而增強。另一方面，神話成爲語言的材料，用以表達與原意極不相同的含義：它轉變爲寓言。在此轉變過程中，神話得到改造，並在新的深度上被理解。它是在舊神話整個兒毀滅之際，按照新樣式創造的神話。舊神話世界漸漸被湮沒，但通過芸芸眾生代代相傳的信仰，它作爲整體背景而保存下來（並且後來能在廣大地區佔居優勢）。

這一人性的全盤改變可稱爲精神化。對生命公認的解釋動搖了，截然相反的事物間的平靜，變成了對立和矛盾的不安。人不再封閉在自身之中。他變得不能確定自己，因此向新的無限的可能性開放。他能聽見和理解以前無人探詢和表明的東西。前所未聞的事物變得明顯起來。人漸而感到上帝的存在、他自身和他所處的世界，但不知道結局。問題依然存在。

哲學家首次出現了。人敢於依靠個人自身。中國的隱士和雲遊哲人，印度的苦行者，希臘的哲學家和以色列的先知，儘管其信仰、思想內容和內在氣質迥然不同，但統統屬於哲學家之列。人證明自己有能力，從精神上將自己和整個宇宙進行對比。他在自身內部發現了將他提高到自身和世界之上的本原。

人在理論思辨中把自己一路提高到上帝本身，他把這理解爲雙重性因主客體的消失和對立面的相合而不復存在。他以模糊而易誤解的、具體的理論思辨形式，表達了精神凌空翱翔的體驗，它宛如在上帝體內的甦醒，宛如合二爲一的神秘珠蚌，宛如與上帝同在，宛如成了上帝意志的工具。

特殊的人性被束縛和藏匿在人的軀體之內，它被本能所羈絆，祇能朦朧地意識到自己。它渴望解放與拯救，它向著理念飛升，它平心靜氣地順從，它全神貫注地反思，它瞭解作爲大我的自身和世界，它體驗「涅槃」，它與「道」相一致，它服從上帝的意志。在此過程中，它已經能在此岸世界獲得解救。這些信念和教義雖然途徑不同，但有一點是共同的，即人能夠僅僅獨自一人踩出這些途徑，他通過在存在整體內不斷地意識到自己而超越自己。他可能放棄一切塵世財物而避居荒漠、森林或山嶺，作爲隱士而發現孤寂的創造力，然後也可能作爲智者、賢哲和先知而重新入世。在軸心期，首次出現了後來所謂的理智和個性。

個人獲得的成就決沒有傳授給大眾。人性潛力（Potentiality）的頂峰和芸芸眾生之間的鴻溝變得異常之大。然而，個人的變化間接地改變了大眾。人性整體進行了一次飛躍。

我們發現，與這個新的精神世界相一致，上述三個地區表現出類似的社會學情景。那裡有大量的小國和城邦，有國家對國家、城邦對城邦的鬥爭，然而這首先要有驚人的繁榮和財富、力量的發展。中國的諸侯列國和城市在周朝軟弱無力的帝國統治下，獲得了獨立自主的生活。政治進程包括諸侯列國通過征服其它小國而得到的擴展。在希臘和近東，一些小城邦國，在某種程度上，甚至包括被波斯所征服的城邦，都享有獨立地位。在印度，有許多邦國和城市。

相互交流在這三個地區分別建立了精神傳播運動。孔子、墨子和其他的中國哲學家們，遊歷中原，到處贏得促進精神生活的佳譽，並奠立了漢學家們所說的各學派；希臘的詭辯家和哲學家同樣到處漫遊；而佛陀則在各地雲遊中度過一生。

過去，這三個地區的精神狀況一直比較持久。任憑災禍迭起，一切仍重複發生，它們被禁錮在靜止滯緩的精神運動範圍之內。這種精神運動沒有進入意識，因此得不到領悟。現在正相反，作用力增強了，它引起了狂潮奔湧的運動。

這一運動獲得了意識。人類的存在作爲歷史而成爲反思的对象。人們感知到某種非凡之舉已在自己的現

存開始。但是，正是這種意識同時使人們認識到，這個現存是以無限的過去爲先導的。就在人類特殊精神的覺醒之初，人得到記憶的支撐，意識到此世是屬於時代的晚期，甚至屬於衰微的時代。

人們明白自己面臨災難，並感到要以改革、教育和洞察力來進行挽救。他們製定計劃，努力控制事件的進程，並第一次要恢復或創建良好的環境。歷史在總體上被看作是世界表現形式的序列，它或者是不斷衰落的過程，或者是循環運動，或者是上升發展。人們殫精竭慮地尋求人類能最和睦地共同生活、實行最佳統治管理的方法。改革的觀念支配了實踐活動。哲學家們周遊列國，成爲智囊和導師。他們或者遭到蔑視，或者得到追隨。他們投入討論並互相抗爭。在孔子受挫於衛國和柏拉圖在錫拉丘茲[1]的失敗之間，在培養未來國士的孔子學塾和服務於同一目的柏拉圖學園之間，可以找出社會學的類似現象。

不能把這個經歷了所有這些跨越世紀的發展的時代，看作是一個簡單的上升運動。它是一個既創造又毀滅的時代。它並沒有達到最終的盡善盡美。個別賢哲實現的最高思想潛力及其實際表達，沒有成爲共同的財富，因爲大多數人跟不上他們的步伐。因自由意向而開始的運動，結果卻變成無政府狀態。當這一時代喪失其創造力時，三個文化區都出現了教條僵化和水平下降。在日益不堪忍受的混亂中，一種通過重建持久環境而尋求新關係的努力產生了。

結局起初是政治性的。在中國（秦始皇帝，前 259—前 210 年）、印度（孔雀王朝，約西元前 324—約前 187 年）和西方（希臘帝國和羅馬帝國，前 27—476/1453 年，西羅馬帝國於 476 年滅亡，東羅馬帝國於 1453 年滅亡），幾乎同時興起了主要靠征服起家的強大帝國。每一處舊秩序崩潰的最初結果即是工業技術和組織規劃秩序的建立。

但是，處處保留著與先前存在的事物之精神聯繫。過去成爲崇拜的典範和对象。過去的成就和偉人仍清晰地留在人們的記憶中，並提供了學習和教育的內容（孔子的儒家思想在漢朝的發展，阿育王[2]對佛教的推動，以及奧古斯都時代有意識地建立的希臘—羅馬文化教育）。

軸心期末期出現的各世界性帝國，自以爲奠定了永久的基礎，但其穩定祇是表面的。儘管與軸心期的國家形成比起來，它們延續了很長的時間，但最終都式微衰敗，分崩離析。隨後的數千年裡，大量的變化產生了。從某種觀點看來，大帝國的瓦解和重建成了軸心期結束以來的歷史，正如欣欣向榮的古代文明曾構成數千年曆史一樣。但是在前數千年中，歷史具有不同的意義，它缺乏後來軸心期首次感受到的精神作用力，這種作用力此後一直起著作用，它探究人類的全部活動，賦予歷史以新的意義。[3]

繼該書第一章第一節的「軸心期之特徵」之後，在接下來的「自軸心期以來的世界歷史結構」一節裡，雅斯貝爾斯有諸多精闢之論述，摘引如下。

在所有地方，軸心期結束了幾千年古代文明，它融化、吸收或淹沒了古代文明，而不論成爲新文化形式載體的是同一民族或別的民族。前軸心期文化，像巴比倫文化、埃及文化、印度河流域文化和中國本土文化，其本身規模可能十分宏大，卻沒有顯示出某種覺醒的意識。古代文化的某些因素進入了軸心期，並成爲新開端的組成部分，祇有這些因素才得以保存下來。與軸心期光輝的人性相比，以前最古老的文化十分陌生，似乎罩上了面紗，人彷彿仍未真正甦醒過來。孤立的開端並不掩蓋上述事實，它在自身中萌動，卻沒有對整體和後來產生影響（例如埃及人論述一個人厭倦了生命和靈魂，巴比倫人的懺悔聖歌和吉加美士史詩[4]）。宗教和宗教藝術的不朽因素，大規模的國家形成，以及與此相應的司法制度的創立，都是軸心期意識敬畏和讚美

[1] 錫拉丘茲，意大利西西里島東南部海港，西元前 734 年迦太基人建立的古城。（原註）

[2] 阿育王，古印度孔雀王朝國王，西元前 273—232 年在位。（原註）

[3] 雅斯貝爾斯：《歷史的起源與目標》，魏楚雄、俞新天譯，北京：華夏出版社，1989 年，第 8—13 頁，對個別地方略有修改。（引者注）

[4] 古代兩河（幼發拉底河、底格裡斯河）流域的文學作品，主要描寫傳說英雄烏魯克王吉加美士（Gilgamesh）建立奇功偉業和尋求長生不死的種種經歷，歌頌了英雄對惡勢力的反抗精神。（引者注）

的对象，它們甚至被奉爲楷模（例如孔子和柏拉圖即這樣認爲）。不過，人們是用一種改變其意義的新眼光來看待它們的……

直至今日，人類一直靠軸心期所產生、思考和創造的一切而生存。每一次新的飛躍都回顧這一時期，並被它重燃火焰。自那以後，情況就是這樣。軸心期潛力的甦醒和對軸心期潛力的回憶，或曰復興，總是提供了精神動力。對這一開端的復歸是中國、印度和西方不斷發生的事情。

軸心期雖然在一定的空間限度裡開始，但它在歷史上卻逐漸包羅萬象。任何未同軸心期獲得聯繫的民族仍保持「原始」，繼續過著已達幾萬甚至幾十萬年的非歷史生活。生活在軸心期三個地區以外的人們，要麼和這三個精神輻射中心保持隔絕，要麼與其中的一個開始接觸。在後一種情況下，他們被拖進歷史。例如，在西方有日耳曼民族和斯拉夫民族；在東方有日本人、馬來亞人和暹羅人。對許多原始民族來說，這種交往導致了他們的滅絕。生活在軸心期以後的全部人類，不是保持原始狀態，就是參與當時唯一具有根本意義的新事態發展過程。歷史一旦產生，原始民族便成爲史前殘餘，他們佔據的空間不斷縮小，並且祇是在現在才達到了盡頭。

從三個地區相逢之際起，它們之間就可能存在一種深刻的互相理解。在初次相遇時，他們便認識到，他們關切同樣的問題。儘管相隔遙遠，但他們立即相互融合在一起。當然，他們並不共同信奉一種唯一的客觀真理，不受這種真理束縛，（這種真理只會在科學中發現，科學在方法論上是有意識的，它能迫使人們普遍讚同其命題，所以它能傳遍全球而無任何改變，並有權要求全體合作），但是他們在彼此相遇中耳聞目睹了真實而絕對的真理，即歷史上不同血緣的人類所實踐的真理。[1]

雅斯貝爾斯結束了第一章的「軸心期之特徵」和「自軸心期以來的世界歷史結構」這兩節的精彩論述之後，給了一個總結。

總而言之，軸心期的概念提供了藉以探討其前後全部發展的問題和標準。早先文明的輪廓漸漸消散，承載它們的民族在加入軸心期運動時從視野中消失了。在并入自軸心期開始的歷史運動之前，史前民族一直保持史前狀態，要不就是滅亡。軸心期同化了存留的一切。從軸心期起，世界歷史獲得了唯一的結構和至少持續到我們時代的統一。[2]

三、對「軸心時代」探索的回顧

新軸心時代又名第二軸心時代（The Second Axial Period）。當雅斯貝爾斯於 1949 年在其《歷史的起源與目標》中首提了「軸心時代」或曰「軸心期」這一概念後，自此，中外學者除了熱議發生於西元前八百年至西元前兩百年的那次「文明爆發期」或曰「文化井噴期」之外，同樣圍繞著「是否有第二軸心時代」或「第二軸心時代何時到來」等話題，展開了熱烈地討論和暢想。

大體而言，西方學者呼應雅斯貝爾斯的「軸心時代」思想的方式，基本上是豐富、拓展、深化、論證雅斯貝爾斯之「軸心時代」，關於「是否有第二軸心時代」或「第二軸心時代何時到來」等話題，則少有涉獵。在西方最爲代表者當數凱倫•阿姆斯特朗（Karen Armstrong）女士。

阿姆斯特朗女士是英國著名作家、宗教學家，曾在修道院修行七年之久，後到牛津大學學習並獲得博士學位。她是英國最具盛名的宗教評論家之一，她同時也是穆斯林社會科學協會的榮譽會員。其 1981 年出版的處女作《穿過窄門》，記錄了自己所親歷的七年修女生活，這本書出版後立即風靡一時。隨後，她創作了一

[1] 雅斯貝爾斯：《歷史的起源與目標》，魏楚雄、俞新天譯，北京：華夏出版社，1989 年，第 13—15 頁。（引者注）
[2] 同上，第 15 頁。（引者注）

系列的暢銷書，如《神的歷史》《神話簡史》《佛陀》等。其中《神的歷史》被譯成三十多種語言，在《紐約時報》暢銷書榜上久居不下，創造了一個熱銷奇跡。而《佛陀》一書也成爲全球最暢銷的圖書之一，銷量超過三百萬冊。其著作還有《初創世界》《聖戰》及《穆罕默德》《軸心時代：人類偉大宗教傳統的開端》等。

《軸心時代：人類偉大宗教傳統的開端》是阿姆斯特朗的重要著作之一，由海南出版社於 2010 年出版。在該書譯本的簡介中有這樣的描述：

內容豐富、涵蓋面廣，且頗具思想深度，加之作者旁徵博引、文筆優美、深入淺出，將宏觀理論的闡釋與微觀事物的細膩描述巧妙結合，因而此書具有很強的可讀性。閱讀《軸心時代：人類偉大宗教傳統的開端》，不僅能深入瞭解人類古代宗教、哲學思想的發展脈絡，還可認識到中國傳統文化在世界歷史長河中的重要地位。因此，無論是針對個人層面的修身養性，還是社會層面的治國安邦，該書都具有高遠的指導意義。

英國著名宗教學家凱倫·阿姆斯特朗以豁達恢宏的氣度、悲天憫人的情懷，向讀者展開一幅人類文明最輝煌的時代畫卷；同時以凝練優美的筆觸，著力闡述古代中國、印度、中東和希臘這四個高度文明的地區，是如何哺育出人類宗教和哲學傳統的，以便讀者清楚地瞭解到中國的儒道思想，印度的耆那教、印度教和佛教，以色列的一神教以及希臘的哲學理性主義的形成過程及其當時錯綜複雜的社會背景。

從其幾部代表作——《軸心時代：人類偉大宗教傳統的開端》《佛陀》《神的歷史》等，不難看出阿姆斯特朗一生的學術研究，都沒有離開雅斯貝爾斯開創的「軸心期」概念。除了阿姆斯特朗的著作之外，在西方，圍繞著「軸心期」的著作、論文和相關言論，是非常多的，可以說舉不勝舉。

雅斯貝爾斯的「軸心期」之說，同馬克斯·韋伯（Max Weber，1864—1920 年）有關西方現代社會起源的研究存在著內在聯繫，故自二十世紀六十年代後，它便引起了西方社會學家的廣泛注意。延至二十世紀七八十年代，以史華茲（Benjamin I.Schwartz，1916—1999 年）和 S.N.艾森斯塔特（1923—2010 年）爲首的一批社會人文學者對這一專題進行了數次大討論，形成了被稱爲「文明動力學」的歷史社會學新分支。而此前的研究，主要集中在軸心時代的起源即「發生學」或曰「動力學」方面——探討是什麼力量催化出如此光輝燦爛的文明（精神）全面爆發期。

雅斯贝尔斯的《历史的起源与目标》最早的汉译本迟至 1989 年才由华夏出版社出版发行，自此，国人才正式而全面地接触到雅氏的“轴心期”思想。但对“轴心期”的讨论，则在《历史的起源与目标》一书的汉译本尚未出版之前，就已经如火如荼地讨论了起来。

偉大的愛國主義思想家聞一多先生（1899—1946 年）很可能是我國最早明確意識到「軸心時代」這一歷史現象的學者。他在《文學的歷史動向》一文中有過關於軸心時代的說法：「人類在進化的途程中蹣跚了多少萬年，忽然這對近世文明影響最大最深的四個古老民族——中國、印度、以色列、希臘——都在差不多同時猛抬頭，邁開了大步。」

《文學的歷史動向》一文作於 1943 年，而《歷史的起源與目標》一書則誕生於 1949 年。也就是說，在雅斯貝爾斯提出「軸心期」的七年前，中國的學者就已經提出了十分類似的觀點。

自 1989 年《歷史的起源與目標》漢譯本在中國正式出版之後，中國學者們圍繞著「軸心時代」這一重大而複雜的概念，展開的各種角度的熱烈討論明顯增多，且呈現出與西方相反之趨勢——更熱衷於探討「新軸心時代（或曰第二軸心時代）」之相關問題。

「第二軸心時代」的觀念，在西方首先由英國的凱倫·阿姆斯特朗和美國的天主教神學家尤爾特·卡曾斯（Ewert Cousins）提出。卡曾斯指出，由於技術和人文主義的發展，人類正進入一個新的「軸心時代」。結合諸多國際和國內思想家、學者的思考，「第二軸心時代」有如下一些特徵：全球意識、跨文化意識、對

話意識、生態意識、女性意識、親證意識等。在國際上倡導和探索「第二軸心時代」觀念的思想家和學者，代表者還有唐・庫比特（Don Cupitt）、傅恩克（Franz Xaver Funk）、斯威德勒（Leonard Swidler）以及哈佛大學亞洲中心資深研究員、北京大學高等人文研究院院長杜維明教授等。

杜維明教授對於與軸心時代有密切關係的「第二軸心時代」的宣傳可以說用力最勤，在重要期刊上發表有《軸心文明與儒家傳統》《新軸心時代的必要與可能》[1]等長篇論文，並多次以此爲主題發表學術演講。由於杜維明教授對第一和第二軸心時代的大力倡導，其相關思想和觀點引起了很多學者的高度關注，圍繞著杜維明教授的相關思想而展開研究和探討的論文日益增多。如 2004 年 10 月發表於《西南民族大學學報・人文社科版》、由當時的西南民族大學社會學系段吉福副教授譔寫的長篇論文《「一陽來復」：新軸心時代的儒學前景——杜維明新儒學思想簡論》，2003 年 6 月發表於《大連理工大學學報（社會科學版）》、由當時的大連理工大學人文社會科學學院洪曉楠教授譔寫的長篇論文《新「軸心時代」的文明對話——論杜維明的「文明對話」觀》，以及 2009 年 8 月天津大學張文彥碩士的長篇論文《杜維明「文明對話」理念述評》等。

在中國最初提出「第二軸心時代」觀念的是北京大學湯一介教授（1927—2014 年）。2007 年 6 月 24 日至 28 日在武漢大學召開的「第十五屆國際中國哲學大會」期間，山東電視台記者在採訪湯一介教授時，引出了幾段話：「在知識和科學高度發達的今天，說人類文明進入了一個『新軸心時代』是毫不過分的」，「我早在 1998 年費孝通先生（1910—2005 年）主持的一個會議上，就提出過『新軸心時代』這個概念。」隨後湯先生從三個方面，對「新軸心時代」與「舊軸心時代」進行了比較。

湯一介先生於 2014 年 9 月 9 日在北京去世，在先生去世前的 2014 年 1 月，中央編譯出版社出版了先生的最後一部哲學論文集《矚望新軸心時代——在新世紀的哲學思考》[2]。從其書名可知，先生平生的哲思始終是緊扣著「軸心時代」與「新軸心時代」這兩個基本概念而展開的。

杜維明、湯一介等學者敏銳地看到了軸心時代課題的重大學術和現實價值，在倡導和研究「軸心時代」上功不可沒。緊隨其後的則是「第二軸心時代文叢」。

在浙江大學基督教與跨文化研究中心的大力支持下，宗教文化出版社決定和浙江大學基督教與跨文化研究中心合作出版「第二軸心時代文叢」。由王志成、陳紅星擔任主編，思竹和韓松擔任副主編，這套叢書正式開始系列出版。[3]「第二軸心時代文叢」的宗旨是「以宗教學術圖書促宗教對話的研究和實踐」。對當今，尤其是「第二軸心時代」特徵下的不同宗教對話、不同文化對話的專業深入研究則是本文叢的精髓。「第二軸心時代文叢」的推出，也就此開創了我國宗教對話研究、跨文化對話研究的新局面。

從 2004 年開始推出「第二軸心時代文叢」第一本開始，到目前爲止，這套叢書已經出版 22 部高質量、高品位的學術專著，並在宗教學界、教界等都產生了廣泛而良好的影響。……對於叢書內容的選擇，既要有國外學者最新研究成果的譯著，也要有中國內地及港澳台學者原創性的研究著作。[4]

匯聚英國、印度、西班牙、美國、韓國以及我國內地、香港、台灣等優秀的學者是「第二軸心時代文叢」品牌的關鍵力量。在這套文叢中，從跨文化對話之父雷蒙・潘尼卡（西班牙、印度），到後現代宗教哲學家唐・庫比特（英國），從基督教宗教對話倡導者保羅・尼特（美國），到佛耶對話案例研究者弗雷德裡克（美國），從佛教（包括禪）、道教到基督教、印度教，從過程神學、生態神學到漢語神學，叢書匯聚了當下宗教對話學界的最新研究成果。也正是通過「文叢」這個窗口，國內的很多學者認識了雷蒙・潘尼卡、唐・庫

[1] 杜維明：《現代精神與儒家傳統》，北京：生活・讀書・新知三聯書店，1997 年。

[2] 湯一介：《矚望新軸心時代——在新世紀的哲學思考》，北京：中央編譯出版社，2014 年。

[3] 王志宏：《「第二軸心時代」文叢與我國宗教研究學術前沿》，《宗教文化》，2009 年第 2 期，第 46—47 頁。

[4] 同上，第 47 頁。

比特、保羅・尼特、弗裡德裡克等國際著名的宗教哲學學者。[1]

「第二軸心時代文叢」收錄了主編之一王志成教授的《全球宗教哲學》《走向第二軸心時代》和《解釋、理解與宗教對話》三部重要著作。

《全球宗教哲學》嘗試在全球化視域下探討世界各大宗教共融的可能。作者創造性地提出了「靈性實在」的假設，將有神論傳統、無神論傳統和人文主義傳統彼此關聯，爲各大傳統信仰之間的對話尋找合理的基礎。

《走向第二軸心時代》則對第二軸心時代的基本觀念、第二軸心時代的宗教對話、宗教和平等主題進行了系統探討。這也是國內第一部系統探討「第二軸心時代」文明的著作。

《解釋、理解與宗教對話》則是一本具體研究宗教對話的模式、宗教他者、宗教關係以及第二軸心時代的宗教哲學等問題的專著。[2]

浙江大學王志成教授除了上述的三部關於「軸心時代」和「新軸心時代」的專著之外，還有若干長篇論文和相關主題的學術演講等。

香港中文大學以及台灣宗教學界也從時代境況下，積極探索研究新時代的特徵。面對全球化時代宗教文明新的特徵，面對人類不同宗教文明之間相互的關係，他們積極介紹國內外宗教學術研究的思潮，探討研究軸心時代宗教文明的變遷，研究新時代下不同宗教之間相互的理解以及對話之模式，譔寫相關論文和著作，內容主要涉及宗教對話、跨文化研究、基督教神學、宗教哲學、宗教和平等，推進和諧宗教的建設。

港台學界對「軸心時代」也是很早就給予了親切地關注和深刻地思考。朱魯子在《軸心時代的闡釋》中說道：「2000 年伊始，香港中文大學主編的《二十一世紀》雜誌連續兩期以『軸心文明與二十一世紀』爲主題的專輯，集中深入地討論了『軸心時代』和所謂的『第二軸心時代』課題。如，金觀濤譔文《展望第三個千年》，提出軸心文明在當代復活的可能性問題；[3]歷史學家許倬雲的《談樞軸時代》一文認爲，以科技文明爲主的當今時代，比軸心時代更有價值；[4]著名學者餘英時先生的《軸心突破和禮樂傳統》思致深遠……」「餘英時先生詳細地論證了中國軸心時代超越的獨特性……中國的軸心突破好像是「最不激進」或「最爲保守」的……中國在軸心時代期間或此後，都著重於歷史的連續性。「突破」是出現了，但是並非與突破前的傳統完全斷裂。餘英時先生認爲，相對於帕森斯所指出的希臘軸心突破針對的是荷馬諸神的世界，以色列針對的是《舊約》和摩西故事，印度針對的是悠久的吠陀傳統而言，中國軸心突破發生的背景則是三代（夏、商、周）的禮樂傳統。」「希臘與以色列的『軸心突破』，都是屬於『外向超越』型的；中國古代『突破』所帶來的『超越』與希臘和以色列恰恰相反，可以更明確地界說爲『內向超越』（Inward Transcendence）。」[5]「我國台灣學者張灝的《從世界文化史看樞軸時代》，視野開闊，資料豐富；[6]香港學者陳方正在《全球未來文明展望：憧憬與疑惑》中回顧了軸心文明說，討論現代軸心文明出現的可能性問題。」「就如陳方正教授所說……『軸心文明』，則是指凝聚著人類價值與精神面貌的宗教與哲學思想，它是文明的『內核』，是其最深層、最根本的部分。[7]」

朱魯子在《軸心時代的闡釋》中繼續說道：「李澤厚、陳來、姜廣輝、餘敦康等學者在研究中國軸心時代時提出過一個與軸心時代概念直接相關的『前軸心時代』概念。他們幾乎都認爲，我們僅僅通過『軸心時代』這個概念本身去找軸心時代根源，是不能找到答案的，要解決這些問題，我們必須向前追溯，這就自然

[1] 同上，第 47 頁。
[2] 同上，第 49 頁。
[3] 《二十一世紀》，香港：香港中文大學，總第 57 期。
[4] 同上。
[5] 《二十一世紀》，香港：香港中文大學，總第 58 期。
[6] 同上。
[7] 同上。

引出一個『前軸心時代』的問題。」「李澤厚先生對巫文化的討論[1]——說巫史傳統——受到學界的普遍重視，可視爲對中國軸心時代發生背景研究的一個貢獻。」

四川教育出版社於 2002 年出版了四川大學中文系教授劉黎明（1956—2013 年）的《軸心時代》一書，正如該著作的內容提要所言，「從總體上看，中國傳統哲學以人爲核心、以天人觀爲框架、以道德說教爲主要內容、以社會政治爲最後歸宿的特徵相當明顯，從而形成了與西方哲學相區別的民族性。因此，我們可以說，人學是中國傳統哲學的核心問題。春秋戰國之際，中國歷史上出現了學術空前繁榮的諸子競出、百家爭鳴的局面，在這期間所產生的種種學術思想，大致確定了中國傳統文化的基本格局。而幾乎與此同時，古印度、古西亞、古希臘也發生了類似的情況。德國哲學家雅斯貝爾斯稱人類歷史上的這一時期爲『軸心時代』，依據他的說法，這是人類精神大覺醒的時期。我們中華民族的傳統人學就是在這一時期奠基了。」——這部著作在很多方面都類似於英國著名作家、宗教學家凱倫·阿姆斯特朗的名著《軸心時代：人類偉大宗教傳統的開端》。不同處在於，凱倫·阿姆斯特朗的名著《軸心時代：人類偉大宗教傳統的開端》是全球視野，所論涵蓋其對四大古文明發源區的深入梳理，而劉黎明的《軸心時代》則緊緊圍繞著中國上古到先秦時期的文明與歷史起源進行梳理。

進入二十一世紀以來，我國學者對「軸心時代」的思考，創新性成果最爲豐碩者，當屬南開大學哲學系朱魯子先生。2007 年，朱魯子先生的哲學博士畢業論文就是《軸心時代的歷史唯物主義闡釋》。2011 年 8 月，南開大學出版社出版了朱魯子先生的《軸心時代的闡釋》。該著作從「軸心時代的基本特徵」「軸心時代的研究現狀」「軸心時代的精神危機及其應對」「展望第二軸心時代」等主題展開生動而雄辯地討論，對第一軸心時代進行了深刻地回顧，對第二軸心時代給予了深情地展望。書中涉及的思考與觀點，極具啟迪意義和再思考價值，是當代我國學者關於軸心時代研究領域的著作中不可多得的名著。

我們欣喜地發現，國家主席習近平在各類重大會議上曾多次提到軸心時代和新軸心時代，並作了精闢的闡釋。例如，2014 年 10 月 15 日，習近平主席在文藝工作座談會上的講話中提到：

……爲什麼要高度重視文藝和文藝工作？這個問題，首先要放在我國和世界發展大勢中來審視。我說過，實現中華民族偉大復興，是近代以來中國人民最偉大的夢想。今天，我們比歷史上任何時期都更接近中華民族偉大復興的目標，比歷史上任何時期都更有信心、有能力實現這個目標。而實現這個目標，必須高度重視和充分發揮文藝和文藝工作者的重要作用。

文化是民族生存和發展的重要力量。人類社會每一次躍進，人類文明每一次昇華，無不伴隨著文化的歷史性進步。中華民族有著五千多年的文明史，近代以前，中國一直是世界強國之一。在幾千年的歷史流變中，中華民族從來不是一帆風順的，遇到了無數艱難困苦，但我們都挺過來、走過來了，其中一個很重要的原因就是世世代代的中華兒女培育和發展了獨具特色、博大精深的中華文化，爲中華民族克服困難、生生不息提供了強大精神支撐。

德國哲學家雅斯貝爾斯在《歷史的起源與目標》一書中寫道，西元前八百年至西元前兩百年是人類文明的「軸心時代」，是人類文明精神的重大突破時期。當時，古代希臘、古代中國、古代印度等文明都產生了偉大的思想家，他們提出的思想原則塑造了不同文化傳統，並一直影響著人類生活。這段話講得很深刻，很有洞察力。古往今來，中華民族之所以在世界有地位、有影響，不是靠窮兵黷武，不是靠對外擴張，而是靠

[1] 李澤厚（1930—），湖南長沙寧鄉人，哲學家、美學家、中國思想史學家。曾就讀於寧鄉四中，湖南省第一師範，1954 年畢業於北京大學哲學系。曾任中國社會科學院哲學所研究員。1988 年當選爲巴黎國際哲學院院士。1992 年客居美國，先後任美國、德國等多所大學的客席講座教授等。1998 年獲美國科羅拉多學院人文學榮譽博士學位。李澤厚先生著有《說巫史傳統（李澤厚舊說四種）》一書，其中所收《論巫史傳統》《說儒法互用》和《「說巫史傳統」補》，專題論述了「理性化了的巫史傳統」是如何源起、如何成爲中國古代文化的重要特質，以及如何構成我們傳統的基本文化範疇。這些相互關聯、發展的重要論述，從源頭上探尋了中華文化的奧秘。

中華文化的強大感召力和吸引力。我們的先人早就認識到「遠人不服，則修文德以來之」的道理。闡釋中華民族稟賦、中華民族特點、中華民族精神，以德服人、以文化人是其中很重要的一個方面……[1]

最後值得一提的是，此次「中國・武漢・2018 第三屆生命與國學高峰論壇」的主題正是「傳統文化與軸心時代」。就推進和提陞關於「軸心時代」的探索與思考而言，無論是參會嘉賓的學術造詣還是參會論文的質量和數量，這屆論壇都堪爲有史以來檔次最高、規模最大的學術盛會，必然永載史冊！

本文對「軸心時代」這一學術主題的回顧，衹是驚鴻一瞥，還有許許多多的中外學者都對這一主題進行了深入而廣泛地思考，並已譔寫出形式各異的學術著作或論文。好在此前如王志成、李澤厚、劉黎明和朱魯子等諸位先生在其著作中，已經就近幾十年來中外學者對「軸心時代」的研究，給予了詳盡的回顧與評述。

四、新軸心時代的動力學探源

「新（第二）軸心時代」這一概念最早出現在雅斯貝爾斯的《歷史的起源與目標》一書中。

從 1500 年至 1800 年，歐洲優異的精神成就——以米開朗基羅、拉斐爾、達芬奇、莎士比亞、倫勃朗、歌德、斯賓諾莎、康德、巴哈、莫紮特等爲代表——使科學技術相形見絀，與兩千五百年前的軸心期平分秋色。……第二次軸心世界完全是歐洲的現象，僅爲此它就無權要求第二軸心的稱號。[2]

如果能出現新的軸心時期，它必定在將來。……我們可能已面臨新的軸心期，它一定會建立統一的世界範圍的實體，一定是超出我們的想像力的。以幻想期待它也意味著要去創造它。沒有人知道它會帶來什麽。[3]

（未來）或許會進入嶄新的第二個軸心期，達到人類形成的最後過程。這個過程仍十分遙遠，隱而不露。[4]

英國宗教學家凱倫・阿姆斯特朗在雅斯貝爾斯所說的意義上最早使用過「第二軸心時代」這一概念。英國另外一位著名學者唐・庫比特在 2001 年譔寫的《空與光明》中說：「這一軸心時代的偉大思想家至少創造了三個主要的文化傳統，即西方的、印度的和中國的，每一個傳統都至少持續了兩千年，但現在隨著知識的復興和早期近代科學的起飛，在西方出現了知識的大爆炸」。因此，唐・庫比特認爲，現在，我們需要有一個全新的開始，一如「軸心時代」的偉大奠基者那樣。[5]

是什麽深層的原因驅動著我們如此熱烈地討論「第二軸心時代」的構成？是什麽深層的原因驅使著我們如此熱烈地渴望「第二軸心時代」的到來？在參照近幾十年來中外學者們的相關著作和論文的基礎上，我們歸納出以下幾點。

（一）精神危機

近當代全人類經歷和體驗到越來越深重而持久的精神危機。此精神危機存在著多元而複雜的來源，最顯著者如：

1.生存危機

[1] 引自新華網《習近平：在文藝工作座談會上的講話》

[2] 雅斯貝爾斯：《歷史的起源與目標》，魏楚雄、俞新天譯，北京：華夏出版社，1989 年，第 89—90 頁。

[3] 同上，第 113 頁。

[4] 同上，第 30—33 頁。

[5] 唐・庫比特著，王志成何從高譯：《空與光明》，北京：宗教文化出版社，2003 年，第 15—16 頁。

生存危機包括糧食危機、食品衛生危機、轉基因危機、人口（過多或過少）危機、生態危機（如霧霾問題）等。

2.道德倫理危機

道德倫理危機包括傳統大家族的解體帶來的種種問題；剩男剩女問題；社會老齡化問題；城市化運動下的個人和家庭的孤島化問題；因網癮帶來的人際交往能力的退化問題；越來越嚴重的自我中心主義問題；女性解放（男女平等）問題；人與人之間的信任危機；克隆人與機器人所引發的倫理問題；在工業化和市場化浪潮裡，人們被越來越嚴重地工具化、商品化、感官化、浮躁化和生物化（即去高尚化和去神聖化）問題；等等。

3.人格危機

包括認知障礙、情感障礙、邏輯障礙，以及越來越複雜的心理疾病和人格異化問題等等。幾乎所有的心理學家、行爲學家和管理學家都一致認爲，我們現在所處的世界是一個超級瘋人院，精神異常者在人群中已經達到了驚人的三分之二以上，並且呈逐年上升之趨勢。

（二）政治經濟危機

追求霸權主義，信奉叢林法則，全球範圍內的政治危機和經濟危機層出不窮，難民問題，國家與國家或民族與民族之間的種種封閉與歧視，領土爭端，恐怖主義，狹隘的民族主義，經濟制裁、貿易爭端與金融危機，連續兩次世界大戰和不在少數的國家長期的戰亂問題，貧富差距問題，等等。

（三）文化危機

傳統文化現代化的問題，東方文化與西方文化如何溝通的問題，各大宗教體系內部問題和相互接觸過程中帶來的種種問題，知識碎片化的問題，教育問題，各地區文化發展嚴重不平衡的問題，等等。

（四）哲學（生命、存在）危機

近當代全球範圍內哲學自身的出路問題，存在感的日益式微——因終極關懷的缺失而帶來的持久而深重的無歸屬感、人生（生活）無意義感和無價值感、對死亡的恐懼感、空虛感和被拋棄感，信仰與理性問題，身心的關係問題，物化（墮落）與昇華問題，等等。

如果我們樂意，可以把這張危機表一直羅列下去。換言之，近當代的人們正在經歷的危機是多元而複雜的，是舉不勝舉的。這種種危機構成了一張無形的羅網，將個人、家庭、社團、民族和全人類緊緊地束縛於其中，且越收越緊，使每個人都清晰地感受到無法形容的沉重與痛苦，感受到生存的焦慮與絕望，如身處於一間無門的暗室。

在如此重重的危機面前，人們迫切希望開展一場自覺的精神變革。凱倫·阿姆斯特朗女士在其《軸心時代》一書中開宗明義地指出：「歷史已到了一個轉折點……我們所面臨的許多困境背後隱藏著更深刻的精神危機。」

上述種種危機都屬於外在因素，引起人們強烈地呼喚第二軸心時代的到來，或者說，引起人們對開創第

二軸心時代的強烈渴求，那個動力源更主要的是源於內部——來自個人及全體人類對心智（意識或曰生命）成長和覺醒的渴望。如同我們這個身體出生後，在 DNA 的驅動下進行持續地成長那樣，我們的心智（意識或曰生命）同樣存在著其內在的 DNA，我們東方文化習慣性地稱之爲「本性」或曰「天性」——佛家習慣性地稱呼它爲「佛性」，道家習慣性地稱呼它爲「道性」，儒家習慣性地稱呼它爲「德性」。

我们不妨把佛性、道性和德性理解成意识（或曰生命）先天本有的 DNA。意识（生命）本有的 DNA 与身体里的 DNA 有一点是相同的：身体里的 DNA 内涵着一种强烈的目的（或曰意志）——驅動著身體持續地成長，直至徹底成長到成熟和完美的狀態；意識（生命）本有的 DNA 同樣內涵著一種強烈的目的（或曰意志）——驅動著意識（生命）持續地成長，直至成長到成熟和完美的狀態。意識（生命）的成長就是意識的不斷覺醒——成長與超越自己爲同義詞，成長與覺醒爲同義詞。當意識（生命）成長到最成熟和最完美的狀態時，佛家稱之爲成佛，道家稱之爲成真人，儒家稱之爲成聖人。

意識（生命）本有的內驅力，是個人成長、人類文明進步和歷史發展最根本、最持久的驅動力。在這個最根本、最持久的驅動力作用下，個人和人類不斷地提陞自己、超越自己、覺醒自己，通過持續地否定之否定，實現終極關懷，獲得終極覺醒。關於意識（生命）本有的內驅力，在不同的文化體系中有不同的稱謂：儒家稱之爲「健行不息」，道家稱之爲「道法自然」，佛家稱之爲「般若內熏力」，西方基督教傳統則稱之爲「內心深處的上帝之召喚（神的召喚）」。

無論是個人還是全體人類，在意識（生命）與生俱來的內驅力的驅動下，不斷地提陞自己、超越自己、覺醒自己的過程，不是一帆風順的，不是直線型的，而是充滿了曲折和徘徊，會遭遇到難以想像的重重阻礙，而呈現出波浪式的進程。

從中外所有學者關於第二軸心時代的展望和推想中，我們可以發現一個共性：無論從哪個方面來看，第二軸心時代都要比第一軸心時代好上很多很多。這不能僅僅被看待成「人們對美好未來的嚮往」這麼簡單，其更深層的奧秘是：這是意識（生命）對自己未來成長狀態的前瞻與預見。

人們對第二軸心時代的關注、討論、期望和不同程度地參與對它的開創與建構，傳遞出一個強烈而清晰的信息：無論就個人而言，還是就整體人類而言，我們終將克服重重困難與危機，而升進到一個被稱之爲「人間淨土」或「大同世界」或「共產主義」或類似的人類命運共同體。

五、新軸心時代蠡測

（一）人之三性對應著文明的三個階段

人類與生俱來的屬性，在東方文化中概稱爲「心性」「自性」或「本性」。人類與生俱來的本性由三類屬性或曰三大層次的屬性所構成，即「獸性」「人性」與「佛性」。

獸性即生物性，指人類雖然超越了一般意義上的動物而成爲一個有著反省意識的族群，但依然留存著大量的動物特性，最明顯者，如：飲食男女，叢林法則，暴力傾向，感官化和物化（墮化）傾向，自私與自我，拒絕成長或曰拒絕精神化，充滿了貪婪與嗔恨，非理性化和本能化等等。這些殘留在人類身心中的動物屬性，被統稱爲「獸性」。

人性即人的社會屬性和文化屬性之簡稱，是人類的族群與文化能持續發展與和諧生存的先天基礎。如果沒有每個人與生俱來的人性（人的社會屬性和文化屬性），那麼，建立在每個個人之上的族群和文化，因爲失去了存在基礎和先天條件而片刻也難以維繫下去，就會頃刻間崩解。但事實上，歷史地看，人與人之間、

人與族群之間、人與文明文化之間的聯繫是越來越多元而緊密的。這充分證明，人類歷史發展的過程，就是人性不斷地被彰顯和強化的過程。因爲人性被持續地彰顯與強化，才會出現人與人之間、人與族群之間、人與文明文化之間的聯繫越來越多元而緊密的現象。

人性中最爲基本的構成有：關懷與友愛、責任與義務、奉獻與創造、精神化（文明化）、大我化（認識到他人或族群存在是自身存在的前提）、國家意識和民族意識、哲學化（真假）、道德化（善惡）和藝術化（美丑）、邏輯化和知性化（Intellectualization）、較強的反思能力、主觀能動性的覺醒、歷史意識的覺醒、對人生意義與價值的自覺追求等等。這些統稱爲「人性」。

佛性又名德性、神性、道性、靈性、聖性、天性、道、大梵、覺性、理性、太極、良知、般若等，爲了方便稱呼，此處則統名爲「佛性」。佛性即每個人與生俱來的超越性之簡稱。因佛性的存在，個人和人類整體才有可能不斷地超越自己，直至將佛性內涵的自在性、自覺性、自由性、自發性、自足性、自然性、自生性、無我性、無爲性等基本屬性徹底而完美地彰顯出來，從而成佛、成聖或成真人，實現人生的終極關懷，達成生命的終極覺醒，獲得存在的終極圓滿與真正自由。

佛性即超越性，是對自己身心種種局限性的全面昇華與超越，是對獸性與人性的全面昇華與超越，是對現象世界的全面昇華與超越，是對自我和執著的全面昇華與超越。超越性即是主體世界（又名意識世界、存在世界或曰生命世界）的徹底彰顯與覺醒。

爲了方便理解，我們把獸性（生物性）比喻爲站在深谷中看世界，人性則是站在地面上看世界，而佛性是相當於站在山頂上看世界。由於所處位置不同，呈現在眼前的世界的差異就會非常巨大——處於獸性（生物性）之中的人理解人性世界十分困難，對他而言，人性世界之種種，如同天方夜譚；同理，處於人性之中的人理解佛性世界十分困難，對他而言，佛性世界之種種，如同天方夜譚。井底之蛙之喻，夏蟲不可語冰[1]之喻，凡類似之言，即此之謂也。

無論是个人的成长史，还是人类全体的成长史，都是按照本性自己的展现或曰觉醒的次第而来。即最先必然是兽性的展现与彰显，接下来是人性的展现与彰显，最后才是佛性的展现与彰显。除非存在着外力的干扰，不然这个本性的展现次第与彰显次第不会混乱。

回顧人類已經走過的歷史，第一軸心時代之前被稱爲「史前歷史時期」「原始社會時期」或「原始文明時期」。其存在時間非常漫長，自從人類脫離猿猴成爲智能猿人，直至第一軸心時代之間的數十萬年時間，皆屬「原始文明時期」。原始文明時期所對應的是人之本性中的獸性（生物性），或曰所展現和彰顯的是人之本性中的獸性（生物性），換言之，此歷史時期是獸性（生物性）佔主導地位的階段。

第一軸心時代之所以在人類歷史和文明的進程中如此地重要，是因爲在第一軸心時代，人類成功地戰勝和超越了人之本性中的獸性（生物性）而從此進入人性領域，從此人性成爲展現和彰顯的主角，人性正式登上歷史舞台，獲得了越來越深刻而全面的喚醒，成爲此後個人和全體人類自覺追求和堅決捍衛的对象。換言之，從第一軸心時代開始，人類進入人性甦醒時期，人類的文明進入人性佔主導地位的時期。故雅斯貝爾斯將人類文明的開端確定在第一軸心時期，即西元前五百年左右。就人性的全面甦醒而言，我們完全讚同雅斯貝爾斯之見。

第二（新）軸心時代是對第一軸心時代的否定和超越。通過此否定和超越，人類將迎來比第一軸心時代更爲重要的飛躍——從此，人類將進入佛性的全面甦醒時期；從此，人類將進入建基於佛性之上的文明文化時期。

---

[1] 夏蟲不可語冰：出自《莊子集釋》卷六下《莊子・外篇・秋水》裡的一句話。意思是不能和生長在夏天的蟲談論冬天的冰。比喻人囿於見聞，知識短淺。

近當代乃至自第一軸心時代以來，人類越來越嚴重的精神危機或曰存在危機，究竟而言，是這一時期之文明與智慧無法根治的，因爲這些問題非人性內涵之能力所能洞察和解決。上述被所有思想家和學者們共同認可的種種精神危機，絕大多數超出了人性所能企及的高度和深度，非人性的能力之所及，但這些問題或曰危機恰好是佛性的能力範圍，是般若智慧的能力範圍。故在佛性彰顯時期（即第二軸心時代），這些所謂的重重危機，都將迎刃而解。如同人類處在原始文明時期——獸性（生物性）甦醒並佔主導地位的時期，它的很多問題如同死結，似乎永遠也無法解開。但這些如同「死結」一般的「嚴重問題」，到了第一軸心時代就被十分輕鬆地解決了，易如反掌。

在原始文明裡，並非全部是獸性（生物性）彰顯而無一點人性之曙光。獸性（生物性）與人性之間的界線是模糊的，如同犬牙交錯之狀。同理，人性與佛性之間亦復如是。故在第一軸心時代的開創者們——那些偉大的聖賢們，在他們的著作和教導裡，存在著很多關於佛性（德性、神性、良知、道等等）的討論。可惜的是，兩千五百多年來，將佛性徹底而完美地彰顯出來的，又有幾人呢？除了極少數聖賢們獲得此成就之外，絕大多數普通民眾對成佛成聖，望塵莫及！古來有言：求道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角。信然也。

求道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角，並非全是求道者之錯，更爲深層的原因是：我們現在身處於第一軸心時代，這是一個人性張揚的時代，故在這個時代裡，它的文明文化，它的世風民俗，在在處處都是讓我們成爲一個人。故在這個歷史文化時期，成人相對於成佛成聖要容易得多。佛家有「世間共業」和「時節因緣」二詞，應爲此義。

以人性甦醒和彰顯爲標誌的第一軸心時代，以及受其規範和籠罩的此後兩千多年之歷史，獸性（生物性）始終混雜在我們個人和人類全體的歷史和文化中，偶爾成爲佔壓倒性優勢的主角。但正如無數先賢所說的那樣，永遠不要輕視人性的力量。回顧歷史，人性總是能以其不可思議的方式最終戰勝和超越獸性（生物性），並將其有力地掌控著、限定著、引導著、含攝著、提陞著、轉化著、圓融著。

同理，在第二軸心時代裡，獸性（生物性）和人性同樣混雜在我們個人和人類全體的歷史與文化中，偶爾成爲佔壓倒性優勢的主角。但幸運的是，正如無數聖哲所說的那樣，永遠不要輕視佛性的力量，佛性能以最不可思議的方式最終戰勝和超越獸性（生物性）與人性，並將其有力地掌控著、限定著、引導著、含攝著、提陞著、轉化著、圓融著。

（二）宗教時代與後宗教時代

鬼神以及圍繞著鬼神建立起來的宗教體系、信仰體系、儀式儀軌等，是原始文明時期和第一軸心文明時期的核心組成部分，也是公認的驅動人類的文化創造和歷史前進的第一推動力。但我們在充分肯定宗教在人類早期（原始文明時期和第一軸心文明時期）階段曾經發揮過無比重要的價值的同時，也要清楚地看到，宗教是有其清晰的歷史階段性與局限性的。

在西元前八百年至西元前兩百年的第一軸心時代，以及此後的一兩千年裡，宗教始終充滿著旺盛的生命力和創造力——那時候的宗教充滿激情與奉獻，充滿想像與堅忍，充滿博愛與智慧，充滿啟迪與情懷。但不幸的是，近幾百年來，乃至上溯一千多年以來，宗教迅速地滑向保守、落後、庸俗、腐朽和持續地邊緣化。近幾百年來全球範圍內的宗教迅速式微與邊緣化，證明宗教已經喪失了作爲原始文明時期和第一軸心文明時期的第一驅動力的地位，難以繼續發揮作用。

原始文明建立在獸性（生物性）之上，是獸性（生物性）的展現，屬於意識（生命）的初級階級；第一軸心文明建立在人性之上，是人性的展現，屬於意識（生命）的中級階段；而佛性纔是意識（生命）的高級階段或曰終極階段。

人類的發展史就是意識的覺醒史，就是本性中的三性（獸性、人性與佛性）的次第展現史。故處於初、中級覺醒階段的意識內涵中，不可避免地存在著濃重的幼稚、非理性、夢幻顛倒、自我和佛家所說的五毒（貪瞋癡慢疑）、種種執著與作繭自縛（自挖陷阱把自己埋葬）等等。

如果把處於初、中級覺醒階段的意識狀態，比喻爲一個人的嬰幼兒階段，那麼宗教就是此嬰幼兒的玩具——結構精巧、形狀各異的精神玩具。對於嬰幼兒而言，玩具是他們的精神支柱，是伴隨著他們精神成長的最親密的伴侶。他們如果失去了賴以生存、賴以成長的各類玩具，就如同魚兒離開了水那樣，乾涸而死。可一旦當我們長大成人後，這些曾經被我們視爲性命般重要的玩具，早已失去其價值，被我們當作垃圾清理出家園。

第二軸心時代建立在佛性之上，處於意識（生命）覺醒的高級階段或曰終極階段。其時，無論是個人，還是全體人類皆達到高度的成熟狀態，業已獲得了高度的自在、自由、自足、自然、自發、自覺和自律，故爾不再需要任何形式的精神玩具。站在那個時期來看我們過去的歷史和文化，特別是看曾經視如性命一般的宗教和鬼神信仰，必然感到恍若隔世，必然感到幼稚可笑。如同我們站在現代文明的角度，來看一萬年前原始宗教裡的殺嬰祭神和種種莫名其妙的禁忌那樣，覺得這些已經荒誕到無以復加的程度。

是故，在第二軸心時代之前是宗教佔主導地位的時期，其時幾乎所有領域皆被深度地宗教化，宗教的身影無處不在，宗教的影響無遠弗屆[1]，宗教的信仰深入灵魂。但这一切将终结在第二轴心时代的门前，第二轴心时代的到来等同于宣布宗教时代的终结。在第二轴心时代到来及之后，人类将进入后宗教时代，其时，无论是个人还是全体人类，一任纯理性之伸展与彰显，内在世界（或曰主体世界、生命世界）与外在世界（或曰客体世界、现象世界）皆统一于高度成熟的意识世界之中而贞定之、含摄之、超越之、圆融之；在此高度成熟的意识世界中呈现其各自之终极真相。其时，人类将真正意义上由必然王国进入自由王国，获得身心两方面的彻底觉醒与真正解放。

由於第二軸心時代標誌著佛性佔主導地位，文明文化和生活人生所有一切皆自覺地建立於佛性之上，一切圍繞著佛性的甦醒與彰顯而活動。其時，將出現得道者多如牛毛，不得道者鳳毛麟角之現象。也就是說，那時在全社會共業的烘托下，在時節因緣帶來的良好緣起的作用下，在對生命內涵與規律的深層了知下，成佛成聖將成爲人生的起點，而不再如第一軸心時代那樣，成爲人們一生的終極追求。差不多到十八歲左右，如沒有特別的障礙，幾乎所有人都已經實現了佛性的高度覺醒與彰顯而成爲名副其實的菩薩或佛陀，成爲名副其實的真人或至人，成爲名副其實的聖人或大賢。這時，生理（身體）與意識（佛性）同樣達到成熟階段。從此，人生正式起航！

第一軸心時代的代表人物，那些全球皆知的偉大聖賢們——佛陀（梵語 Buddha）、瑪哈維亞（大雄，Vardhamana Mahavira，前？—前 475 年）、摩西（Moses）、瑣羅亞斯德等等，當他們實現了生命的徹底覺醒後，非常清楚人類那時所處的意識階段。爲了與時相應或曰與時俱進，他們幾乎全部選擇了宗教，成爲過去宗教的繼承者或新宗教的創立者。因爲他們深刻地知道，其時民眾之心智尚處於初級階段，需要鬼神來依持和引導，需要宗教儀式來安慰和寄託，需要信仰支撐起生活和人生——以求最大限度地避免它們滑向黑暗的深淵。

唯有大成至聖孔子，終其一生不願與世妥協，堅持不語「怪、力、亂、神」[2]，將其教導和學說自覺地建基於理性與人文之上。在我們巡禮第一軸心期的聖賢時，唯有大成至聖孔子不僅是第一軸心期湧現出來的最偉大的聖人之一，同時他還是唯一一位如此成功地超越了其所處之時代、以終生鬱鬱不得志爲代價、提前跨

[1] 無遠弗屆：語出《尚書・大禹謨》，全句是「惟德動天，無遠弗屆。滿招損，謙受益，時乃天道。」

[2] 怪、力、亂、神：語出《論語・述而》「子不語怪、力、亂、神。」意思是指關於怪異、勇力、叛亂、鬼神之事。

入第二軸心時代、提前跨入後宗教時代的聖人。非常遺憾的是，兩千多年以來，真能明白至聖的良苦用心之人，寥若晨星[1]。當第二軸心時代走近，人類認識與探索之時，我們似乎才明白了些什麼，才重新讀懂了那個遠去的背影，重新領悟到他果然是一位「仰之彌高，鑽之彌堅。瞻之在前，忽焉在後」[2]的智者。

（三）以德治爲主，法治爲輔

道德分爲自律道德與他律道德兩大類。自律道德爲佛性所本有，是佛性的重要屬性之一。故自律道德源於內部，源於佛性，源於意識這一主體世界深處，源於生命本體。自律道德就是儒家所謂的「善」或「良知」。不僅善（良知）源於佛性，真與美同善一樣，皆源於佛性。真善美是佛性之別名。

他律道德源於外部，源於皇權、政府、宗教、習俗和鄉規民約等。他律道德旨在嚴格地束縛人們的言行，令其合乎所需要之規範；自律道德（良知）因爲屬於佛性的重要組成部分，故自覺遵循自律道德（良知）之過程，就是彰顯佛性之過程，故自覺遵循自律道德（良知）之過程，就是修行成佛之過程，其終極之成就即是成佛。但儒家不名爲成佛，儒家自己的習慣性術語是「成（爲）聖（人）」。

原始文明甦醒和彰顯的是獸性（生物性），此時根本無法談道德；第一軸心時代甦醒和彰顯的是人性，衹能談來自皇帝、來自王權、來自習俗和家規的他律道德。因爲第二軸心時代的到來以佛性的全面甦醒和彰顯爲基礎和前提，當每個人與生俱來的本有佛性獲得了全面的甦醒與彰顯之時，佛性內涵之自律性必然獲得了甦醒與彰顯；故於新軸心時代，無論是個人還是全體人類，真正的自律道德，才會伴隨著佛性的甦醒和彰顯而一并甦醒和彰顯出來。因此，在新軸心時代裡，人們將切實地明白真善美之究竟真意而自覺地「惟道是從」[3]，特別是在倫理道德領域，將自覺地恪守良知之指引與規範。

社會是人的社會，世界是由一個個具體的人所構成。如果我們個人的意識或曰本性沒有獲得高度的覺醒與彰顯，那麼幾乎所有的煩惱和危機都將無法在現有的層面上得到解決。

新軸心時代的人們，因佛性內含的自律性以良知（道德）的方式獲得了極大的甦醒與彰顯，故而擁有了高度的道德自律，人們充分認識到，自覺地踐行道德生活，就是自覺地踐行和彰顯佛性。其時人人都會像守護自己的眼睛一樣，自覺地去捍衛道德的純潔性與神聖性，自覺地踐行道德人生。如此，儒家追求了兩千多年的理想將得以實現。儒家所追求的最終理想就是開創一個良知極大地彰顯、人人積極而自覺地踐行道德生活、將實現各自的人生使命的過程視为不断彰显良知（自律道德）的过程之時代——儒聖們將此普遍奉行德性（自律道德、良知）的社會或曰時代，稱爲大同世界或曰太平盛世。

在如此的大同世界或曰太平盛世之中，由於人人自覺踐行自律道德（良知），故人與人、人與社會之間出現前所未有的和諧，衝突與矛盾將會降到最低。因爲衝突與矛盾降到最低，就會出現孔子所說的「無訟」[4]的社會。因爲無訟，所以法治在新軸心時代裡就會降到從屬的地步，越來越被邊緣化。

佛陀和印度、中國及日本歷代偉大的禪師們，孔孟及歷代大儒們，老莊及歷代高道們，耶穌及歷代聖徒們，所有的聖賢皆異口同聲而又十分肯定地告訴我們：佛性與真善美無二無別，佛性與解脫無二無別，佛性與幸福快樂無二無別。新軸心時代的人們業已充分認識到：當我們自覺地踐行自律道德（良知）時，就是在修行，就是在彰顯佛性，就是在彰顯真善美（成爲真善美的化身），就是在走向終極解脫和終極圓滿，就是在走向終極幸福與快樂。如果誰試圖阻止我自覺踐行自律道德（良知），那就是在阻礙我彰顯佛性，就是在

---

[1] 寥若晨星：語出〔南朝齊〕謝朓《京路夜發》：「曉星正寥落，晨光復泱漭。」形容人或物數量極少。

[2] 语出《论语·子罕》。颜渊喟然叹曰："仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后。夫子循循然善诱人，博我以文，约我以礼，欲罢不能。既竭吾才，如有所立卓尔。虽欲从之，末由也已。"

[3] 語出《道德經》，第二十一章，「孔德之容，惟道是從」。

[4] 語出《論語·顏淵》，「聽訟，吾猶人也，必也使無訟乎」。

阻礙我彰顯真善美，就是在阻礙我走向終極解脫和終極圓滿，就是在阻礙我走向終極幸福與快樂。故我們會想盡辦法衝破這些阻礙，跨越這些阻礙，去更好地踐行自律道德（良知）。

在第二軸心時代，尊師重道將是個常識。因爲人們認識到，高明之師就是般若智慧（佛性之別名）的化身，就是佛性的具體化。尊師就是尊重我們內在的佛性；接受師尊之加持，就是接受我們內在佛性之加持。究竟而言，佛性是我們每個人的終極導師。但在佛性尚未充分甦醒與彰顯之前，我們需要一個外在的師父（佛性之化身）來給予啟迪與引導，需要外在的師父來給予傳承與加持。當把這個道理弄明白以後，在新軸心時代，尊師重道將是一個常識。不僅尊師重道是個常識，儒家所謂的仁義禮智信和溫良恭儉讓，以及那個全球人都知道的「金規則」——「己所不欲，勿施於人」等這些生命法則、人生法則和社會法則，都將成爲人們自願遵守和自覺踐行的常識。

（四）經驗智慧與般若智慧

人類存在著兩大類智慧：經驗智慧與般若智慧。把經驗智慧與般若智慧相比較，有三個最突出的差異。

1.來源不同

經驗智慧來自後天：經驗智慧來自出生以後在現象世界的種種經歷和見聞，故經驗智慧是纍積型智慧，如同用許許多多磚瓦構建起一棟樓房那樣——每經歷一事，就在精神的大廈上添一塊磚，如此日積月纍，精神大廈就被建立了起來。這個精神大廈就叫經驗智慧。經驗智慧起始於感官，昇華到知性。所謂知性，是經過長期的邏輯與推理的訓練，訓練出越來越強的對來自外界的各類知識與信息的整理能力、歸納能力、判斷能力、分析能力、整合能力、反省能力等能力。這些能力，在西方稱之爲知性能力或認識能力，簡稱知性。故感官智慧與知性智慧，皆統稱爲經驗智慧。

般若智慧來自先天：般若智慧與生俱來。佛陀一生都在不厭其煩地強調：「一切眾生皆有佛性。因有佛性，皆可成佛。」什麼叫佛性？就是成佛的先天（內在）根據性。有了這個根據，成佛才有可能。如果沒有這個根據，那成佛將永無可能。佛性是佛家最爲重要的術語之一，故佛性在佛家的別名也最多，如法性、覺性、真如、法身、如來藏等，但最爲著名的一個別名是「般若」。儒者稱佛性爲「仁」「天」「良知」「德性」等，道家稱之爲「玄覽」「道性」「元神」「先天大丹」等，還有「梵」「道」「上帝」「宇宙意識」等等。無論怎樣稱呼佛性，無非都是爲我們何以能成佛、成僊、成聖而指示其先天本有之根據。有此先天本有之根據，成佛、成僊、成聖，皆爲可能；如失去此先天本有之根據，那成佛、成僊、成聖，就成了癡人說夢。

般若是梵文 Prajna 的音譯，意譯爲「智慧」。當初翻譯家們爲何不將 Prajna 意譯爲智慧呢？如果將 Prajna 譯爲智慧，擔心人們將此智慧與經驗智慧相混淆。爲了區別這完全不同的兩類智慧，古代佛經翻譯家們刻意將 Prajna 音譯爲「般若智慧」，簡稱「般若」。

因爲般若是佛性之別名，故佛陀的這句名言「一切眾生皆有佛性。因有佛性，皆可成佛」，完全可以置換爲「一切眾生皆有般若。因有般若，皆可成佛」。此處「皆有般若」的「有」是指本有——本來即有，不是指後有——後天而有。

佛性（般若）有一些重要的內涵或曰屬性，如：自在性、自由性、自覺性、自足性、自發性、自然性、自律性等。成佛就是將人人與生俱來的佛性（般若）全然地喚醒與彰顯。

2.獲得途徑不同

獲得經驗智慧的途徑是「三有」——有我、有爲和執著。有我的「我」指的是自我。何謂「自我」？指那個在身心中當家作主的主人公。我們認爲那個主人公，就是「自我」，簡稱爲「我」。我們一生中的所有言行都是緊緊圍繞著這個「自我」——起始於自我，最後回歸於自我。我們一生甘爲自我之奴，隨時願意爲保全自我而犧牲一切，包括性命。有爲是指自我驅動下的刻意而爲。執著是指自我驅動下的刻意糾纏。因爲經驗智慧是纍積型智慧，如果我們想獲得越來越多的經驗智慧，就必須通過「三有」來實現。

獲得般若智慧的途徑是「三無」——無我、無爲和無執。無我的全名是「無自我」，是對自我成功瓦解和超越後的無我之我。所謂「無我之我」是指不以自我爲「我」，而是以先天本有之般若爲「我」。無我必然無爲，無我必然無執——所有經驗世界的有爲與執著，皆在無我中被徹底地消解和超越。

因無我、無爲和無執是般若的本有特性，如果我們想獲得般若智慧，我們必須遵守般若智慧的本有特性。

3.成果不同

經驗智慧衹能洞察和呈現外在的客體世界（又名現象世界、物理世界）中的事物之真相，般若智慧衹能覺察和呈現內在主體世界（又名形上世界、本體世界、生命世界）中的事物之真相。如果我們想更廣泛更深入地了知外在世界的事物及其真相，那就需要不斷地增長和強化經驗智慧；如果我們想全面而透徹地了知內在世界的內涵與屬性，那就需要不斷地喚醒和彰顯般若智慧。故知，經驗智慧與般若智慧，兩者之功用與擅長截然不同，不可混淆，一旦混淆，將會引發無窮的錯亂與麻煩。

人类只有三大类科学体系：对自然界各事物的探索，形成了自然科学体系；对社会及其发展过程的探索，形成了社会科学体系；对主体内在世界的探索，形成了生命科学体系。自然科学和社会科学由于都是探索自身以外的事物，故皆建立在经验智慧之上，是经验智慧的结晶；生命科学由于是探索内在主体世界（即生命世界）的内涵与属性，故必须建立在般若智慧之上，是般若智慧的结晶。由于西方文化偏爱经验智慧，故能发展成长出自然科学与社会科学；由于东方文化偏爱般若智慧，故能发展成长出生命科学。

任何智慧皆有兩大基本功能：認知事物和給人類帶來方便與解放。由於經驗智慧和般若智慧的功用不同，故兩者給人類帶來的方便與解放也不同。概而言之，經驗智慧以及建立在經驗智慧之上的自然科學和社會科學，給人們帶來的是外解放；般若智慧以及建立在般若智慧之上的生命科學，給人們帶來的是內解放。

自然科學讓人們對自然界的認識越來越深入，越來越能掌握和利用事物。科技使我們的生活日益便利，將我們從自然界的重重束縛中解放出來，不再被自然界粗暴地奴役著。

社會科學的發展讓我們對作爲社會一員的個人以及族群有了越來越深入的瞭解，發現更深層的結構與特性，不斷地改進社會結構，使人們從重重壓迫中解脫出來，在政治上、法律上、生產關係上的自由度越來越高，越來越和諧而文明。

但無論是從自然界的重重壓迫與束縛中解脫出來，還是從社會的重重壓迫與束縛中解脫出來，這些解脫統統屬於外解放——外在於我們的解放。

唯有生命科學才能真正地爲人們帶來身心內在的徹底解放，或曰人生的終極解放——將人們從重重身心的異化與局限中解放出來，將人們從頑固而狡猾的自我中解放出來，將人們從巨大的業障（又名習氣或原罪）中解放出來，將人們從沉重的「五毒（貪、嗔、癡、慢、疑）」中解放出來，將人們從「五大（地、水、火、風、空）」和「五蘊（色、受、想、行、識）」中解放出來，將人們從各種各樣的顛倒夢幻中解放出來。這些，統稱爲內解放——主體的徹底解放，人生終極關懷之實現，生命的終極覺醒與圓滿。

回顧原始文明時期與第一軸心文明時期，不同的歷史時期或不同的文化流派，人們在對經驗智慧與般若智慧的態度上，存在著很多問題——要麼重視般若智慧而輕視經驗智慧，要麼反之。很多時候，僅偏愛其一。

在新軸心時代，由於心智更加成熟，人們終於明白，般若智慧與經驗智慧各有其擅長，也各有其所短，最合理的態度應該是：給予雙方同等的尊重，將雙方視爲鳥之雙翼，車之雙輪，缺一不可。讓它們分別在人類的外解放和內解放之過程中，同時發揮出對方不可替代的功用。

但究竟而言，無論從個人還是從全體人類來看，決定身心境界和文明高度的是「人」這一主體，決定「人」這一主體的境界與高度的是持續踐行「三無」過程中般若智慧越來越全面而徹底地彰顯的程度。簡言之，品質決定高度。而決定人的品質的不是經驗智慧，而是般若智慧。故般若智慧在新軸心時代將會獲得從未有過的重視，甚至比經驗智慧更加被重視。同理，在新軸心時代，生命科學的重要性將超過自然科學和社會科學，成爲文明的核心部分和推動歷史前進最主要的動力。

其時，相信人們已經深深地領悟到，「三無」纔是一切幸福、解脫、覺醒、和諧的基礎和前提。因爲認識到了這一點，人們會爭先恐後地努力實現「三無」。

（五）形傳、心傳和神傳

以下的「三傳」內容，摘自拙著《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》[1]。

一、形傳

瑜伽以及所有修行法門的傳承與授受，因方式和層次不同，可分爲三大類。第一種授受方式是形傳（Handing Down by Form）。所謂形傳就是通過姿勢、動作、文字和圖片等將人類的知識、技能和經驗傳授給他人、傳授給後人。凡是通過姿勢、動作、文字、圖片等來授受知識、技能和經驗的方式，統稱爲「形傳」。爲什麼叫它爲「形傳」呢？因爲這些知識無一例外地都是以某種可見的、可聽的或可被五官感知的方式被授受的，也就是說，都是以某種有形的方式被授受的，所以我們瑜伽統稱它爲「形傳」。

形傳是包括瑜伽在內的一切人類知識、技能和經驗在授受過程中最基本，也是最常見的方式。

二、心傳

所謂心傳（Handing Down by Heart），就是一個心靈到另一個心靈之間智慧和生命體證的直接傳授。這種授受方式主要存在於瑜伽和各類生命修行的導師和弟子之間。導師的知識、經驗、能量和智慧等生命中最基本最重要的東西通過師生之間心心相印、以心傳心的方式，傳授到弟子們的心靈和生命裡。概括地說，心傳就是（弟子對導師）生命的再現，就是（弟子對導師）智慧的再現，就是（弟子對導師）存在的再現和（弟子對導師）境界的再現。

但需要強調的是，弟子對導師的生命、境界和智慧等的再現，不等於弟子對導師的簡單模仿。再現和模仿有著本質上的差別：模仿是外在的、機械的，再現是內在的、生動的；模仿是無生命的，再現是有生命的；模仿屬於形傳範疇，再現屬於心傳範疇。

不僅印度傳統的瑜伽修學，在進入中高級階段時師生之間必須採用心傳，在中國和日本的禪宗裡，師徒之間同樣採用心傳。在禪宗師徒授受中，一些禪師很少或從不進行經文和一般知識的傳授。當弟子在認知、悟性上和生命成長過程中遇到一些問題，需要禪師給予幫助或指導時，禪師有時候並不給予直接的文字與知識教授。更有甚者，老師不僅不回答弟子的問題，反而棒打弟子或怒吼弟子。此時，弟子會得到一個非常重要的啟發，弟子的生命、悟性和認識等會得到一次巨大的飛躍和蛻變。禪宗有一個基本宗旨就是倡導「不立

[1] 潘麟：《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》，合肥：黃山書社，2012 年，第 14—20 頁。

文字，以心傳心」。因爲禪宗特別注重以心傳心的「心傳」，所以禪宗又名「心宗」。

在中國的儒家，心傳一直是儒門聖賢間生命修證最主要的方式。孟子並非孔子的直傳弟子，兩人之間相距一百多年。但孟子是歷史上公認的傳承孔子之生命和洞悟的第一人。孟子也自述其私淑孔子[1]。其「私淑」之義即是「心傳」。北宋時著名大賢程顥先生之再傳弟子王蘋對儒門千古傳心的「心傳」有一個代表性的解釋：「堯、舜、禹、湯、文、武之道相傳，若合符節。非傳聖人之道，傳其心也；非傳聖人之心，傳己之心也。己之心無異聖人之心，萬善皆備。故欲傳堯、舜以來之道，擴充是心焉耳！」——「非傳聖人之道，傳其心也」其意即是堯、舜、禹、湯、文、武以及孔、孟之間並不是僅僅外形上的文章和知識的接力傳遞，文章和知識的接力傳遞僅僅屬於「形傳」。而堯、舜、禹、湯、文、武以及孔、孟之間更爲核心的是心靈相通，生命相契，是前一個生命對後另一個生命的照耀，是後一個生命對前一個生命的生動再現。這是儒家聖賢間特有的「千古傳心」。「非傳聖人之心，傳己之心也。己之心無異聖人之心，萬善皆備。」——此意是通過心傳之後，自然過渡到「神傳」階段。儒家的「心」字不是現今心理學上的心，而是生命之別稱。我們生命內在的本性是「無異聖人，萬善皆備」的，得此「萬善」則無事不備。

在印度教和佛教的密宗裡，導師與弟子之間同樣非常注重心傳，並且有一些專門爲了獲得和加強弟子與導師之間心心相印的特別修行方法。人類主要的幾大文明體系、智慧體系和宗教體系，無一例外地都將心傳作爲弟子轉化意識、昇華生命和開悟解脫的必經途徑。

傳承印度晚期大乘佛教——密宗的蓮花生大士（西元八世紀）應當時西藏吐蕃王朝的國王之請，前往西藏傳播佛法。當蓮花生大士成功地將佛教密宗傳入雪域後，他認爲那個偉大的種子已經播下，日後一定能在這片神聖的雪域裡開花結果，那時佛法一定會深入每個人的人生中，給他們帶來巨大的福祉。在蓮花生大士準備返回他的祖國印度之前，他清楚地預知到在以後的歷史中，西藏的密宗將會出現一些變質，他的教導會被一些人扭曲和誤解。

爲了利益後世更多的眾生，爲了使自己的教導不被扭曲，蓮花生大士運用自己的禪定力將一些重要的修行方法、重要的經典等「儲存」進部分弟子的意識深處，這就是雪域裡有名的「意藏」。在數十年或數百年後的某個機緣成熟時期，蓮師的後世弟子們就可以在夢中或禪定中，得到蓮師的啟示，在蓮師的加持下清楚地看到自己的前某一世裡，曾經得到蓮師「授予」過某個修行方法或某本經典，這些方法或經典現在就「潛藏」在自己的意識中。隨後，這名弟子在禪定中，將這些經典或修行方法從自己的意識中顯化出來，重新寫成書，傳於後世。在蓮花生大士之後，採用這種特殊方式，把重要的經典和修行方法傳承下來的瑜伽修行士還有很多。這些都是心傳領域的典型事例。

以蓮花生大士等爲代表的瑜伽士使用的這種心傳方式是一種間接的「心傳」方式，儒家孔孟之間的「私淑」也是一種穿越幾代人的間接「心傳」方式。而皇冠瑜伽在數千年曆史中除了採用間接的心傳方式外，更注重直接的心傳，即任何人，無論他是皇冠瑜伽的正式或非正式學生，祇要他對皇冠瑜伽和我們這些皇冠瑜伽的傳承人，在心理上有一個較深的認同和接納，在精神上對皇冠瑜伽和我們這些傳承人有一個開放和接收的心念，我們的能量、禪定力、功德力等加持力以及智慧和證悟等就會源源不斷地傳輸進這位接收者的身心裡，並持續不斷地發揮著轉化疾病、淨化身心、提陞生命境界等功效。在接收者生起主動地接收我們的能量、功德和證悟的念頭的同時即開始產生功效。當某一日接收者收回了接收我們的能量、功德和證悟的心念時，這種傳輸則宣告中斷。祇要接收者不曾中斷接收的心念，則我們的能量、功德和證悟就會持續不斷地傳輸進他的身心和生命之中。所以說我們皇冠瑜伽的心傳是當下的、直接的、無時空間隔的。接收我們的能量、功德和證悟等的快慢和深淺程度，與接受者和我們之間的心心相印、生命相融的程度成正比。接收者心態的開

[1] 語出《孟子・離婁下》：「予未得爲孔子徒也，予私淑諸人也」。

放、低位和懇切程度越高，其接收的速度就越快、深度就越深。

形傳與心傳之間的差別：

1. 心傳屬於高級的、無形的授受方式；形傳屬於低級的、有形的授受方式。

2. 心傳受內在的諸多條件限制，如弟子與導師之間的心靈相通程度等；形傳則受諸多外在的條件限制。

3. 心傳主要存在於瑜伽領域、宗教領域等相關的生命實踐（修行）領域；而形傳則存在於一切人類文化和技能的傳承中。

4. 如果我們把文字、動作和語言等這些屬於形傳範圍的東西比喻爲計算機的硬件，那麼心傳則是計算機的軟件；如果我們把文字、動作和語言等比喻爲電視機，那麼心傳則是通過電視機播放出來的一系列節目。所以，儘管心傳在很多時候也借助文字、動作和語言等方式來實現（如同電視節目需要通過電視機來顯示那樣），但心傳並不局限於或等於這些文字、動作和語言（電視節目不等於電視機）。

5. 形傳（文字、動作等）表面看上去很多樣、很豐富，但其內容很淺薄；心傳表面看上去非常簡單，但其內涵卻十分深奧而豐富。

三、神傳

心傳並不是瑜伽授受中最終的方式，瑜伽修行者和一切生命實踐者最終追求的是獲得神傳（Handing Down by God），又叫神啟（Handing Down by Godhead）。神傳就是獲得來自神靈或神性的啟示。獲得神傳和獲得解脫是一對因果關係，也是一對孿生關係：獲得神啟是引發開悟最重要的前提，開悟則必須真實而徹底地獲得神啟。

「神傳」的「神」字有兩層含義：一層含義是宗教中所信仰的各種高高在上的神靈。不同文化對神靈的稱謂也不盡相同，有「上主」「聖父」「創造者」「真主」等異稱。「神」字的另一層含義是指我們生命內在的神性。對神性的異稱同樣也很多，不同的文化對它有不同的稱謂：印度傳統文化稱之爲「大梵」；瑜伽稱之爲「宇宙意識」「超意識」「生命」等；儒家稱之爲「良知」或「仁」；道家稱之爲「道」；佛家對此稱謂名目最多，如「法身」「如來藏」「佛性」等；基督教稱之爲「聖靈」；哲學家稱之爲「存在」「本體」「理性」「真理」等。

東方聖賢大多認可引發他們獲得最終開悟和解脫的是生命內在的神性，他們的超常智慧同樣也是來自那個偉大的神性；而西方聖賢大多認可引發他們獲得最終開悟和解脫的是高高在上的外在神靈，他們的超常智慧同樣也是來自那個偉大的神靈。這是東西方兩大文明中的一個差異：東方人視那個最終的本體是內在的、沒有格位的，也就是沒有神格的；西方人視那個最終的本體是外在的、有某種格位的，也就是有神格的。但無論是有格位的神靈，還是無格位的神性，有如下幾點卻是東西方文明共同認可的：

1. 人類所有文明體系，都一致堅稱他們的文明直接源自神靈或神性。如佛教認爲他們的佛陀是獲得了生命內在的佛性（即神性）開顯而有了大徹大悟後的四十九年講法，因此才有了後世的佛教文明。基督教認爲耶穌是獲得了上帝的啟示而有了《聖經》，以此開西方之文明。

2. 人類所有文明體系，最終追求的理想都是爲了獲得神靈或神性的啟示。

3. 人類所有文明體系，都一致堅信，要想獲得生命的終極解脫，要想實現人生的終極關懷和獲得先驗智慧，則必須以獲得外在神靈的啟示或生命內在神性的開顯爲前提條件。

4. 人類所有文明體系，都一致認爲，人生除了生理的成長和心理的成長外，還必須擁有一個更重要的成長，那就是靈性的成長。所謂靈性的成長，就是向著外在的神靈或我們生命內在的神性的成長，也即是生命的成長，或曰意識對其自身的超越性成長。其實質即是讓自己不斷地與神靈或神性發生更爲深入地相應和融

合。「與神靈或神性發生更爲深入地相應和融合」的意思是：向著神靈或神性不斷深入地敞開自己、顯化自己；或反過來理解，讓神靈或神性不斷地向著你敞開它自己、顯化它自己。其最終的目的是爲了達到在相互敞開和顯化中徹底融合，實現你即神靈或神性的化身，神靈或神性即你的化身。這種相互的融合和互爲彼此的化身，西方文明稱之爲「道成肉身」或「復活」等，我們東方文明則稱之爲「開悟」「明心見性」或「天人合一」等。神傳（同時也包括心傳）最能體現「瑜伽」一詞最基本也是最核心的含義：相應和融合。

5.人類所有文明體系，都一致認爲，當人的需求得不到滿足時，就會產生很深的焦慮感和缺失感。如果我們的靈性得不到很好的成長和實現，所引發的焦慮感與缺失感，是人類中每個成員和一切眾生最爲基本也最爲持久的存在感受之一。但相對於生理上的安全需要、生殖需要（即性需要）、飲食需要和心理上的情感需要（如愛人或被愛的需要）來說，靈性成長需要（即人生終極關懷需要），其強度相對地微弱得多，以致於這種更深層的需要時常被我們所忽視。絕大多數的人類成員，終其一生，都很少甚至從來沒有感受到自己內在深處原來還有這樣一層需要，還有這樣一種聲音，呼喚著我們去實現它、滿足它；沒能清楚地認識到，這種聲音、這種需要是人生中最基本的需要，同時也是最終極的需要。

相對於生理成長需要和心理成長需要而言，這種靈性成長的需要和聲音，西方人習慣地稱之爲「神（上帝）的呼喚」「信仰的激情」或「對原罪的責任」等，我們東方人則稱之爲「感應道交」「天命」或「天刑」等，現代哲學和心理學稱之爲「存在的焦慮（感）」「理性的缺失（感）」「生命的空虛（感）」或「被拋棄（感）」等。正因爲這種需要和這種源自生命深遠的呼喚，在絕大多數人們那裡長期地甚或終其一生也得不到應有的重視、得不到相應的滿足，所以源自靈性的成長得不到滿足而產生的焦慮感和缺失感，是人類或者說一切众生最基本的焦虑感之一，也是伴随着人类从始至终最为持久的缺失感之一。这种焦虑感和缺失感一直到我们达成了神传（神启），实现了生命终极关怀和洞彻存在之真相後，才會悄然終止。

將神傳和形傳與心傳比較，有如下的不同：

第一，在神傳（神啟）中，對身心素質和精神品質的要求，遠遠高於在形傳和心傳中的要求。獲得神傳的前提是，必須擁有高度純潔、超越、堅強和開放的生命，以天下爲己任，長期地虔誠，以實現真善美和實現人類的福祉爲人生的主要責任。絕大多數獲得神啟的人，在此前都進行過長期艱苦的（狹義的）瑜伽修行或（廣義的）生命實踐，其悟性已經經過了一段較長時間的成長。因爲形傳所要實現的祇是生理成長和心理成長，所以形傳不需要以「悟性已經經過了一段較長時間的成長」爲前提。對於實現心傳的前提要求則介於神傳和形傳兩者之間，兼有兩者。

第二，神傳（神啟）獲得的是智慧，是般若，是德性之知。由神傳（神啟）而來的真理，稱爲主體真理（Subjective Truth）或叫生命真理（Zoetic Truth）。丹麥哲學家克爾凱郭爾（Kierkegaard）說：「生命的救贖（解脫）必定是內在性的事，必反歸於主體方可實現。」他還說過另一句名言：「主體性即真理。」克爾凱郭爾所說的這種真理，就屬於內在真理、生命真理、先驗真理。通過某些物理實驗的方式或邏輯推演，獲得的物理定律或科學發現等，這些真理屬於客觀真理（Objective Truth），或稱之爲外延真理（Phenomenological Truth），儒家稱其爲「見聞之知」，即經驗知識。神傳（神啟）獲得的是生命的徹底開花，是理性的全面朗現，是終極真理的降臨和人生終極關懷的實現，是對生死的永恆超越。

所以，神傳（神啟）而來的真理屬於內在真理、主體性真理、先驗真理。形傳獲得的是臨時性的知識，它們祇能促進身心的成熟，增加生存的技能和生活的經驗。故形傳獲得的是外延真理，是客體性真理，是物質的結構之理和形式之理，這些真理全部屬於經驗真理（見聞之知）。心傳獲得的真理則介於兩者之間，兼有兩者。

第三，神傳（神啟）實現的是靈性的滿足或叫人生終極的滿足，形傳實現的是生理和心理的滿足。心傳

則介於兩者之間，兼有兩者。

第四，形傳的核心字是練習的「練」字，即學生必須長期不懈地練習老師傳授的這些瑜伽的外在的動作、姿勢和呼吸方法等，通過如此長期地練習，方可漸漸地從瑜伽中獲得收益。

心傳的核心字是接受的「接」字，即師生或師徒之間在心心相印、生命相通（即雙方，特別是接收方——學生在精神上對對方有一個較深度的接納與認同）的基礎上，學生或弟子須時刻保持著一種接收的心態，將來自其導師的能量和禪定力、功德力、慈悲力等加持力源源不斷地接收過來，成爲自己的成果，化爲自己真實的生命境界。

神傳（神啟）的核心字是融合的「融」字。在心傳中，接收者（學生或弟子）與傳授者（瑜伽導師或生命導師）之間，儘管彼此已經達成了高度的心心相印、生命相通，但仍然存在著彼此之分，是二不是一。但在神傳中，此外在的神靈（或內在的神性）與修行者已無彼此之分，修行者即是神靈（或神性），神靈（或神性）即是此修行者。修行者與神靈（或神性）無彼此之分，徹底地融合爲一。故在神傳中，其關鍵字是融合的「融」。

形傳構成了學統，屬於經驗智慧範疇；心傳和神傳構成了道統，屬於般若智慧範疇。

第一軸心時代是以形傳（學統）爲主，心傳與神傳（道統）爲輔；第二軸心時代則改爲形傳（學統）與心傳、神傳（道統）並建，但以心傳和神傳（道統）爲主。

第一軸心時代以形傳爲主，具體地說就是以語言和文字等爲主，衹有那些最優秀的人、最傑出的人，才會自覺地進入心傳，自覺地接受道統；而到了第二軸心時代的時候，隨著人類對心傳和道統進一步的理解和認識，心傳與道統將成爲常識，不需要爭論。其時，人們將對語言和文字等，會有一個全新的理解，對語言和文字等的依賴性也將明顯降低。因爲那時人類已經充分認識到語言和文字等的局限性和膚淺性，認識到它們內含著嚴重的異化和誤差，存在著很大的不確定性和模糊性，因而堅定地從語言和文字等的種種誤導與束縛中擺脫出來，更加註重心傳和神傳。但現代人幾乎不相信有心傳與神傳的存在，固執地認爲語言、文字、概念等纔是最實在的、可把握的，故對語言和文字等存在著巨大的執著與依戀。

（六）吾之大患，爲吾有身

史前文明時期和第一軸心時代始終沒有解決好「身體」的問題，第二軸心時代將徹底解決「身體」的問題。

「吾所以有大患者，爲吾有身。及吾無身，吾有何患？」[1]老子在兩千五百年前就敏銳地發現，人類的根本問題在「身」，「身」的問題不解決，其它問題都將無法解決。佛家也表達了相同的看法。在佛家看來，眾生的這個身體是業障之身——多生累劫的沉淪之結果。這個身體是四大假合、業緣所成的五蘊之身，爲無明之本、五毒（貪、嗔、癡、慢、疑）所聚、八苦（生苦、老苦、病苦、死苦、求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦）之源、六道輪迴之種，滋生種種自我與我執，如同地獄，難有片刻快樂。

我們這個身體，以及圍繞著這個充滿無明的粗重之身而建立起來的精神大廈和與之相應的三觀，構成了一個交引日下的身—心相互作用的動態系統。

當猿猴躍升爲猿人之際，最重要的因素是，身體從 DNA 層面發生了一系列的根本變化。換言之，猿猴之所以能質變爲猿人，是因爲其生理結構和身心品質發生了一系列的重大變化。設想，如果沒有這些根本變化與質的飛躍，猿人以及建立在猿人基礎上的人類文明，就不可能誕生和發展，更不可能出現後來的智能大爆

[1] 語出《道德經》，第十三章。

發——第一軸心時期。

同理，我們的文明和心智要想再次出現飛躍與質變，必須將我們現在的這個充滿無明的粗重之身，進行持續地疏理、淨化、昇華和質變，非如此，不足以彰顯更爲根本的般若智慧，不足以承載更高級的文明文化，不足以成爲真善美的化身。

如何將我們現在的這個充滿無明的粗重之身，進行持續地疏理、淨化、昇華和質變？傳統的儒家、道家和佛家都有許許多多的法門和途徑來實現此目標，相對而言，道家的內丹修煉卓有成效，歷史上成僊得道者，不計其數。這些歷史上的高道皆能於生前成功地完成修道次第——炼精化气→炼气化神→炼神还虚→炼虚合道，而实现将这个粗重之肉身成功地净化与升华为光明之身，去世时能实现“尸解”或“羽化”。尸解就是去世时，这个肉身在数天之内持续地缩小，直至只剩下一些头发和指（趾）甲；羽化比尸解更胜一筹，是修道的最高境界，即临命终时，肉身在数日内持续地化为常人可见的光晕、彩虹、光点等，随着这些光晕、彩虹、光点冉冉上升与逐渐消散而肉身消失。

屍解與羽化是內丹修煉的最高境界與最終成果，但非常可惜的是，近代以來，達到此境界與成果的內丹大師越來越少了，目前可能已經絕傳。

佛家修行的最高境界同樣是屍解與羽化，衹是佛家不用這兩個術語，最常用的名詞是：虹化。虹化又可細分爲幾個層次：最低者爲臨終時，數日內肉身持續縮小，直至剩下少許的頭髮、指（趾）甲和舍利子；更高一層者爲臨終時，數日內肉身持續地化爲常人可見的光暈、彩虹、光點等；最高境界者是將肉身在眾目睽睽下瞬間消融進陽光裡，涅槃而去，此在佛家名之爲「大遷轉身」或曰「無死金剛身」。

《聖經》中明確記載耶穌基督在死後第三天於耶路撒冷附近一個叫以馬烏斯的地方顯現肉身伴門徒而行，最後冉冉升起而回歸上帝[1]。如此等等不可思議之示現，在佛家看來，是典型的虹化現象。能達到臨終之時示現虹化（屍解與羽化）者，生前必然成佛。換言之，衹有成佛得道之人，臨終之時才能示現出虹化現象或大遷轉身現象。

不僅道家上乘內丹體系在當代逐漸潛傳與失傳，佛家禪宗亦是如此。佛家的禪宗大師們，如初祖達摩、二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍，直到六祖慧能大師，以及六祖的直傳弟子、再傳弟子等等，皆可達到臨終之時生死自在，或留下金剛不壞身、或身體縮小而消失、或化光而去、或示現大遷轉身（如達摩大師）。從兩千五百年前的佛陀釋迦牟尼到西天二十八代禪宗禪師，幾乎全部是臨終之時示現虹化。但遺憾的是，隨著禪宗在宋朝的沒落，此後禪宗裡臨終虹化之記載越來越稀少，一如道家內丹流派。

但幸運的是，在佛家金剛乘（藏密）裡，至今仍然完整地傳承著從凡夫修行直至成佛的法門。這些法門中，又以大手印和大圓滿爲最。在四川省西部的甘孜州白玉縣境內的噶陀寺，自建寺以來的八百多年裡，有明確記載的就有十萬人在一生中實現了修行成佛，他們臨終之時全部虹化而去，創造了人類歷史上從未有過的生命奇跡。他們在世時，時常將手、腳或全身，按進堅硬的岩石裡達一釐米或更深，時常隱身或自由穿過牆壁或山崖等，由此證明他們的整個身心通過正確方法的修行，已經達到了十分清淨和光化的狀態。換言之，即整個身心出現了不可思議的飛躍與質變。

當身心達到高度清淨和光化的狀態時，身心中的無明、五毒、五蘊、業障、自我等才能被徹底地化除，三無才能切實地實現，般若智慧才能無礙地彰顯，佛性中內涵的真善美以及自律性、自在性、自發性、自明性、自然性等諸根本屬性，才能自如地綻放和顯現。如此，人間淨土才有可能，大同世界才有可能，第二軸心時代才有可能。

---

[1] 詳見《聖經・路加福音》第二十四章，第 196—199 頁。

（七）新軸心時代裡的政治、經濟、藝術、婚姻等

1.第一軸心時代的政治建立在「三有」的基礎上，第二軸心時代的政治建立在「三無」的基礎上

過去的政治是自我的延伸。在一個人身體裡叫自我，在一個團體裡自我就不叫自我，叫什麼呢？叫大我。大我其實就是放大了的自我，但它還是自我。衹要有自我，必然有自私。所以，在第一軸心時代，政治團體、政治集團都是放大了的自我，都是自私的，它逼迫著所有的人民滿足自己的目的與需要，如果不能滿足，就會使用暴力消滅這個人的身體或思想，它把自己的利益作爲最高利益！通俗地說，就是犧牲人民，服務政治。

在第二軸心時代，正好反過來，犧牲政治，服務人民。一言以蔽之，第二軸心時代的政府，是一個摩頂放踵以利人民的政府，是一個真正的服務型政府，是一個真正的奉獻型政府，是以「三無」爲其根本特性的政府，是主持正義、代表著文明最高成果的政府。

2.第一軸心時代是獸性經濟時代，第二軸心時代是人性經濟和佛性經濟時代

獸性（生物性）、人性與佛性反映在經濟生活和經濟行爲方面，就構成了三性經濟學。先給三性經濟學下一個簡單的定義：

獸性（生物性）經濟是指將經濟生活和經濟行爲理解成動物式的弱肉強食，爲了自身利益不顧他人死活，可以犧牲一切，包括親情、友情、愛情和良知。熱衷於暴力手段，熱衷於急功近利，貪婪無度，慾壑難填。爲了達到賺取利益的目的而不擇手段，法律、倫理、正義、道德、公序良俗等全部可以被藐視和逾越。獸性（生物性）經濟是典型的自我（小我）的經濟行爲和經濟理念，是建基於五毒（貪、嗔、癡、慢、疑）之上的經濟行爲與經濟理念。

人性經濟是指在充分地尊重法律、倫理、正義、道德、公序良俗等的基礎上，充分地覺知到對方的利益、群體的利益和整個民族國家的利益與我個人的利益，是同等重要的，經過我的努力讓他們過得更好，是我過得更好的前提。如果他們都不好，我也不會更好。個人擁有了很明確的大我意識、群體意識、共存意識，真切領悟到人類是命運共同體，一榮俱榮，一損俱損。故爾在經濟行爲中，時時將他人放在心上，並爲之奮鬥。當我們有錢了，首先想到的就是如何盡快地回報他人和社會，如何使用這些錢更好地利益他人和社會。

佛性經濟是指建基於三無（無我、無爲、無執）之上的經濟生活和經濟理念，自始至終每一個起心動念，都是出於徹底的無私與無我，摩頂放踵，以利天下。如同佛家所謂的菩薩和諸佛之言行，如同儒家聖賢之言行。佛性經濟之踐行者已經學會了將一切遭遇和言行，皆轉爲道用——修道之用，將身心的所有活動皆作爲彰顯和強化佛性本有之諸內涵——無我性、自在性、自覺性、自律性、自足性、自然性、自生性等之用，皆作爲實現生命究竟圓滿之用。當然，經濟生活、經濟行爲、經濟理念，亦復如是。

由於在原始文明時期和第一軸心時代，人們尚未普遍地自覺踐行人生之終極關懷，尚未普遍地將生命的究竟圓滿和徹底覺醒當作最高追求和義不容辭的迫切使命，相反，人們普遍地將精力關注在當下的生存和功利之上。因此，在原始文明時期，獸性（生物性）經濟佔主導地位；在第一軸心時代，人性經濟佔主導地位，但獸性經濟同樣頑強地存在在第一軸心時代裡。

在第一軸心時代，人性經濟雖然佔優勢，但受到獸性經濟的牽連與綁架，始終難以得到更好地發展和提陞，故始終停留在人性經濟的初級階段，難以將人性淋漓盡致地彰顯和發揮出來，難以捍衛人性之莊嚴與神聖。

在第二軸心時代，人性經濟將進入高級階段，佛性經濟將處於佔壓倒性優勢的主流地位——人們自覺地

選擇佛性經濟，堅定地捍衛佛性經濟，自覺地將錢財視作彰顯佛性和強化無我的重要途徑。

3.第一軸心時代的藝術是「三有」的藝術，第二軸心時代的藝術是「三無」的藝術

第二軸心時代的藝術將是一個徹底無我的藝術，而不是源於自我的表達。過去的詩歌、繪畫、音樂裡面無不充滿了作者濃重的自我，全部是他們自我的外化和延伸。人們還美其名曰爲「個性」，認爲藝術家就應該有個性。錯！藝術家就不應該有個性！當藝術家的個性消失後，他才能產生越來越有獨特風格的藝術作品。當藝術家有了所謂的個性，個性實際上就是自我，他的藝術造詣就會大打折扣。真正的個性是先天本有的般若賦予我們每個人的獨特性，這纔是我們與生俱來的個性（即差異性或曰獨特性）。現在的藝術家們追求的所謂個性，實際上是任性和頑固的自我混合在一起形成的。這種所謂的個性，既腐朽又低劣。

自我是美的天敵。一旦深陷自我，美就會被毒害、被異化、被墮落。藝術家是彰顯美的載體，所以藝術家需比一般人更加深諳無我之道。衹有真切地理解無我，才更能成爲一位偉大的藝術家。

世界和萬物之所以如此美麗，是因爲它們無一例外地呈現了般若內涵之美。般若本身就是美！般若之外無真善美，真善美之外無般若。藝術家無需去創造美，美就是般若，藝術家衹需要把自己越來越「三無（無我、無爲、無執）」化，般若（真善美）就能通過藝術家的身心、借助藝術家所受過的某項藝術基本技能的訓練而呈現出來。沒有人能創造美，始終都是美在創造人與物。

般若（真善美）內涵著無窮的豐富性與創造性，所有人與物在誕生之時，因分有了般若（真善美）不可重複的某個方面而成爲宇宙間獨一無二之存在，如同找不到兩片完全相同的樹葉。這個「獨一無二」就是此人此物先天而來的特性，也是此人此物先天而來的個性。如果是一名藝術家，那麼他先天本有之個性，就會成爲區別於他人的、永遠無法模仿的藝術風格與藝術成就。這樣的藝術風格與藝術成就與三無（無我、無爲、無執）呈正比關係——三無（無我、無爲、無執）的程度越高，他的藝術風格與藝術成就必然越高。

4.多元化的婚姻

第二軸心時代的婚姻是什麼樣子的？多元化。這是一個總體趨勢。多元化到什麼程度？有一妻多夫制、一夫多妻制、一夫一妻制、終生單身（不婚）和同性戀等，這幾種婚姻方式同時存在，而不像現在主要是一元化的一夫一妻制。

一夫一妻制是怎麼產生的？一夫一妻制是非常違背人性的！但是它爲什麼又成爲了這個時代地球上最主流的婚姻模式呢？而且人們還把它立了法——《婚姻法》，在法律上把一夫一妻制確定下來。我把它解讀成不得已而爲之。因爲我們現在的情感還不夠成熟，普遍來說，太多的人處理不好一妻多夫和一夫多妻這些複雜的關係。但人類又不能不結婚，人類要結婚，結婚又處理不好多角度關係，那乾脆就取折中方案——一夫一妻，把它作爲法律制度確定下來。

爲什麼說一夫一妻制是違背人性的呢？因爲人類的情感需求是多元化的、多層次的、多維度的。一個人很難滿足另一個人情感方面的全部需求，一個人衹能滿足另一個人某個方面的情感需求，那還有其它方面的情感需求怎麼辦呢？如果再有一個人正好能滿足他其它方面的情感需求，就把她也娶過來。這樣就成了一夫二妻或一夫多妻。反之亦然：一妻二夫或一妻多夫。如此，他（她）幾個方面的，特別是主要方面的情感需求，就可以得到全部滿足。

舉個簡單的例子來說明這個問題：比如某個妻子非常老實本分，她結婚了，有了孩子。由於這個女人特別勤奮，把孩子照顧得很好，把家裡打理得很好，所以她的丈夫從內心裡喜愛這個妻子。但是，她的丈夫是

一位音樂家，在音樂方面有很多追求，非常想找一個在音樂方面能有共鳴的人，但他的妻子對音樂一竅不通，滿足不了他這一方面的情感需求、精神需求。如果另外有一個女人，恰好對音樂有理解、有造詣，正好能滿足他在音樂方面的情感渴求，就可以再把這個女人娶來。這就形成了一夫兩妻、一夫多妻的婚姻。

因爲人類的情感是多元化的，這是人的天性，這是一個簡單的事實。很難有一個人能同時滿足另一個人情感的多方面需求，在這種情況下，一妻多夫和一夫多妻就有了存在的必要。但前提是你有沒有能力處理好一妻多夫或一夫多妻的關係，這顯然是比一夫一妻要複雜得多的人際關係。如果處理不好，必將一團糟，禍起蕭牆。現在 90%以上的人連一夫一妻的關係都處理不好，離婚率一直在上升。這充分證明在現階段，人們在處理情感問題上還是非常幼稚的。

在第二軸心時代，當我們的綜合能力、智慧和情商獲得全面提陞後，我們就有足夠的能力來處理好一妻多夫和一夫多妻之關係，再加上那時的物質財富也獲得了前所未有的增長，當我們有這個能力的時候，一妻多夫、一夫多妻就順理成章地成爲了事實，成爲了更符合人性的存在。

當然，如果這個女人剛好基本上能夠滿足這個男人的全部情感需求，而這個男人同時也基本上能夠滿足這個女人的全部情感需求，那就太好了！免得弄三個丈夫或四個妻子挺麻煩的。衹要雙方都自覺自願——男人覺得我有你就足夠了，不需要再找第二、第三個妻子了；女人也同時認爲，我有這一個丈夫也足夠了。如是，倆人達成了共識，那就一夫一妻過一輩子。

還有一種是終生單身。因爲有的人充分認識到自己不適合過婚姻生活。不管什麼原因，總之就是不適合。他永遠單身——理智地選擇單身，因爲他不適合走進婚姻。有的人沒有辦法跟另外一個人共處，認爲自己一個人過日子比跟另外一個人共處要好得多。在這種情況下，選擇單身過一輩子，這同樣是情感成熟的標誌。我們現在的社會風氣是逼迫所有人必須結婚，不管男人女人，這是不符合人性的。因爲就是存在著那麼百分之幾的人，是不適合過婚姻生活的，是不適合走進婚姻的，甚至不適合談戀愛。

綜上所述，一妻多夫、一夫多妻、一夫一妻、終生單身、同性戀，這些合在一起就叫多元化婚姻。每一種婚姻方式，都是在自己心智高度成熟的前提下作出的理智的選擇。充分地認識到自己的情感需求，而又充分地理解對方的情感需求，在這個基礎上互補、互助與互動，形成多元化的戀愛、婚姻、家庭關係。

（八）新軸心時代是女性的時代

第一轴心时代是男性的时代，基本都是男性在推动文明文化和历史的前进。在第一轴心时代里，女性的潜力和优势被长期地忽视和压制，故而，在各个层面和各个领域里，都很难看到女性的身影，更难發現有造诣的女性的身影。所有的圣贤与哲人、佛陀与菩萨、真人与神仙，几乎全部是男人。更有甚者，几乎所有大的文明文化体系与传统中，都存在着或轻或重的歧视女性现象——傳男不傳女的習俗就是其中的典型。

第二軸心時代是女性的時代。女性除了在各行各業都有著顯著優於男性的成就之外，尤其在修行上更加優於男性，第二軸心時代的女性成就者多，男性成就者相對較少，女性越來越成爲第二軸心時代的中流砥柱，女性是推動人類歷史前進的核心力量，佔據著創造力的主流，而男性是輔助。男性的特徵是後天化，女性的特徵是先天化；男性是知性化，女性是生命化。這是女性的先天優勢，衹要揚長避短，女性的時代必然到來。那個時候，女科學家、女作家、女哲學家、女藝術家等，將層出不窮。更重要的是，女性成就者——女佛陀、女聖賢、女性大師，將成爲新軸心時代裡最爲司空見慣的現象。

結語

本章節對新軸心時代的蠡測，實屬掛一漏萬。所涉諸多概念與術語，我在其它場合的演講或著作中，都有更爲詳盡的闡述，敬請參閱。限於篇幅，這裡衹能點到爲止，以求拋磚引玉。

參考文獻

[1]馮友蘭.《中國哲學簡史》[M].塗又光，譯.北京：北京大學出版社，1996.

[2]普濟.五燈會元[M].蘇淵雷，點校.北京：中華書局，1984.

[3]釋慧皎.高僧傳[M].朱恆夫，王學鈞，趙益，註譯.西安：陝西人民出版社，2013.

[4]凱倫·阿姆斯特朗.佛陀[M].賢祥，譯.北京：生活·讀書·新知三聯書店，2014.

[5]范曄.後漢書[M].北京：中華書局，2012.

[6]六祖慧能.六祖壇經[M].陳秋平，譯註.北京：中華書局，2010.

[7]潘麟.《瑜伽經》直解[M].北京：中央編譯出版社，2017.

[8]論語大學中庸[M].陳曉芬，許儒宗，譯註.北京：中華書局，2011.

[9]楊伯峻.孟子譯註[M].北京：中華書局，2012.

[10]張載.正蒙：大心篇第七[M]//張載集.北京：中華書局，2012.

[11]陸九淵.陸九淵集[M].鍾哲，點校.北京：中華書局，1980.

[12]王陽明全集卷一：語錄[M]//王陽明全集：第1冊.北京：線裝書局，2012.

[13]弗洛伊德.夢的解析[M].亦珊，編譯.北京：北京聯合出版社，2014.

[14]朱熹.四書章句集註[M].北京：中華書局，2003.

[15]楊伯峻.論語譯註[M].北京：中華書局，2009.

[16]雍正敕修.乾隆大藏經[M].安陽：中國書店，2009.

[17]史記卷四十七：孔子世家第十七[M]//史記：第六冊.北京：中華書局，2014.

[18]林承節.印度史[M].北京：人民出版社，2014.

[19]史記卷六十三：老子韓非列傳第三[M]//史記：第七冊.北京：中華書局，2014.

[20]薩特.存在與虛無[M].陳宣良等，譯.北京：生活·讀書·新知三聯書店，2014.

[21]陳鼓應.老子今注今譯[M].北京：商務印書館，2003.

[22]程顥，程頤.二程集[M].王孝魚，點校.北京：中華書局，2004.

[23]劉春潮.試論觀音美術形像在華嚪變之原因[J].東方收藏，2013（9）：109—112.

[24]牛增孺，李復言.玄怪錄續玄怪錄[M].程毅中，點校.北京：中華書局，2006.

[25]魯迅全集：阿Q正傳[M]//魯迅全集：第一卷.北京：北京日報出版社，2014.

[26]胡平生.孝經譯註[M].北京：中華書局，2009.

[27]尼采.尼采著作全集[M].孫周興，譯.北京：商務印書館，2010.

[28]玄奘，辯機.大唐西域記[M].范祥雍，匯校.上海：上海古籍出版社，2011.

[29]張雷聲.馬克思主義基本原理概論[M].北京：中國人民大學出版社，2018.

[30]周易今注今譯[M].陳鼓應，趙建偉，註譯.北京：中華書局，2015.

[31]道元.景德傳燈錄[M].朱俊紅，點校.海口：海南出版社，2011.

[32]孫晶.印度六派哲學[M].北京：中國社會科學出版社，2015.

[33]荷馬.荷馬史詩：伊利亞特奧德賽[M].羅念生，王煥生，譯.北京：人民文學出版社，1994.

[34]查爾斯·達爾文.物種起源[M].苗德歲，譯.南京：譯林出版社，2018.

[35]紐修堪布蔣揚多傑.大圓滿傳承源流藍寶石[M].耶謝桑波仁波切，譯.台北：圓慧文化事業有限公司，2016.

[36]魯迅全集：吶喊[M]//魯迅全集：第一卷.北京：北京日報出版社，2014.

[37]程顥，程頤.二程集[M].王孝魚，點校.北京：中華書局，2004.
[38]張載.張子語錄：語錄中[M]//張載集.北京：中華書局，2012：320.
[39]卷五：報任少卿書[M]//詳訂古文評註全集.錦章圖書局印行，1912.
[40]潘麟.皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒[M].合肥：黃山書社，2012.
[41]熊十力.新唯識論[M].北京：中華書局，1999.
[42]牟宗三.心體與性體[M].上海：上海古籍出版社，1992.
[43]王陽明全集卷六：年譜一[M]//王陽明全集：第5冊.北京：線裝書局，2012：9.
[44]朱熹.宋本大學章句[M].北京：北京圖書館出版社，2010.
[45]雅斯貝斯.歷史的起源與目標[M].魏楚雄，俞新天，譯.北京：華夏出版社，1989.
[46]凱倫·阿姆斯特朗.軸心時代[M].孫艷燕，白彥兵，譯.海口：海南出版社，2010.
[47]陳鼓應.莊子今注今譯[M].北京：中華書局，2016.
[48]卡爾·馬克思.黑格爾法哲學批判[M].中央編譯局，熊偉，譯.北京：人民出版社，1963.
[49]潘麟.《大學》廣義[M].上海：復旦大學出版社，2015.
[50]奚啟新.錢學森傳[M].北京：人民出版社，2011.
[51]錢學森.論人體科學與現代科技[M].上海：上海交通大學出版社，1998：619.
[52]錢學森.開展人體科學的基礎研究[J].自然雜誌，1981（07）
[53]葉永烈.走進錢學森[M].上海：上海交通大學出版社，2009.
[54]錢學森.論人體科學[M].北京：人民軍醫出版社，1988：118.
[55]錢學森.人體科學與現代科技發展縱橫觀[M].北京：人民出版社，1996：153.
[56]錢學森等.創建人體科學[M].成都：四川教育出版社，1989：278—280.
[57]潘麟.以心傳心[M].北京：中央編譯出版社，2017：213—251.
[58]張澄基.米拉日巴大師集[M].北京：民族出版社，2001.
[59]潘麟.家門沒上鎖[M].上海：復旦大學出版社，2015：201—207.
[60]朱魯子.軸心時代的一個歷史唯物主義闡釋框架[J].理論與現代化，2009（02）：62—69.
[61]杜維明.現代精神與儒家傳統[M].北京：生活·讀書·新知三聯書店，1997.
[62]湯一介.矚望新軸心時代——在新世紀的哲學思考[M].北京：中央編譯出版社，2014.
[63]王志宏「.第二軸心時代文叢」與我國宗教研究學術前沿[J].中國宗教，2009（2）：46—47.
[64]劉黎明.軸心時代[M].成都：四川教育出版社，2002.
[65]朱魯子.軸心時代的闡釋[M].天津：南開大學出版社，2011.
[66]唐·庫比特.空與光明[M].王志成，何從高，譯.北京：宗教文化出版社，2003.
[67]王志成.走向第二軸心時代：論跨文化宗教對話的可能性[J].世界宗教研究，2004（04）：8—15.